
Nationwide Insurance
IGOR MICHAEL
SLOBODYANY AGENCY
253-330-8100
www.nationwide.com/igor
167


У нас дешевле!
Gabriel Travel
1-888-505-4196


"ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ"
БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ
ПОПАВШИМ В АВАРИЮ (206) 941-7284
Стр. 148
КЛИНИКИ д-ра Борисенко
Эверет (425) 322-5307
Кент (253) 520-7531
Стр. 149


ПЕРСПЕКТИВЕ 20 ЛЕТ!
Perspective
08 (244)
Monthly Russian Community Journal
UGUST 2014 | FREE | Since 1994

























FROM DESIGN to PRINT
Your dream comes true with our artwork
• Business cards • Postcards
• Bookmarks • Flyers
• Brochures • Posters
• Event Tickets
Стр. 118 Tel. (425) 614-1700





Заказ рекламных объявлений
Телефон: (425) 614-1700
E-mail: info@perspectiveus.com
To advertise please call: (425) 614-1700
or e-mail: info@perspectiveus.com
Стр. 94
Бланк заказа в рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds на стр. 94

Perspective
Monthly Russian Business Journal

Ежемесячное рекламное обозрение «Перспектива» издается с 1994 года и распространяется бесплатно в штате Вашингтон.

Tel.: (425) 614-1700
Fax: (206) 737-8860
E-mail: info@perspectiveus.com

Адрес: **12727 Northup Way, Suite 22**
Bellevue, WA 98005
www.perspectiveus.com

Пон. - Пят.: с 9:00 утра до 7:00 вечера

Editor in chief......................Vladimir Malyuta
Cell: (206) 227-9904

Advertising Director.............. Irina Dimov
Cell: (425) 615-4761

E-mail: irina.dimov@perspectiveus.com



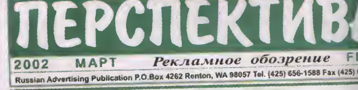
Уважаемые читатели и рекламодатели! В августе исполнилось 20 лет со дня рождения рекламно-информационного издания "Перспектива". Все эти годы мы усердно трудились на благо нашей диаспоры. Информация, реклама, объявления и статьи, которые мы печатаем, помогли тысячам иммигрантов, переехавших на постоянное жительство в шт. Вашингтон, лучше устроить здесь свою жизнь.

Ежемесячно мы получаем десятки благодарностей от читателей за помощь, оказанную в информационной поддержке. На протяжении двух десятилетий мы старались держать наше информационное пространство в чистоте, в чем Вы могли убедиться.

Мы надеемся, что и в будущем мы сможем так же успешно трудиться на благо нашего народа.

Большое спасибо всем за сотрудничество и поддержку!!!





Владимир Малюта



Елена Малюта



Ирина Энгель Димов

Индекс

Index is a courtesy of Perspective and is free of charge. No discounts will be given for misprints.

Бланк заказа на стр. 94

АВТОМОБИЛИ

Auto Shop Quality Service 2
Perfect Collision Center 39
Auto in Transit/Перевозка 40
VPA/Авторемонт 62
5K Auto Glass/Тонировка 94
Odessa Auto Glass 102
Seattle Truck Sales 103
Legit Trucking LLC 116
Westcoast Logistics..........................117
Перевозка машин 155
Evergreen Tire & Wheel.....................172

АДВОКАТЫ & PARALEGALS

Guzhva Law Firm, PLLC 2
Law Office of A. Dougherty 3, 14-15
William Baker 4
Степан Балух 4
Константин Циприн 5
Елена Циприн 9
Law Office of Kenneth Grover 10-11
Борис Рубинштейн 12-13
Taylor Law Firm 16-17
Feldman & Lee, P.S. 18-19
McCormick Law Offices 22
Юлия Хорун/семейное право 28
Kesselman Law Firm 31
Регина Якобсон (Русский Дом) 77
Rotstein Law Office 86
Law Office of E. Mogulevskaya 86

АПТЕКИ

Антека Pharmacy Plus 27

АФИША

WAgant 2014 159
Desna 2014 161
Лидия Чебоксарова/Быков 162

БУХГАЛТЕРИЯ И НАЛОГИ

Taxes for Less 47
EVL Accounting 102

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

Gabriel Travel 29
Maestro USA Travel & Tours...............69
Услуги на HAWAII 99
Travel Flex 139
Lowes Travel Packages & Cruises 140
East West Tours.................................140
World of Travel...................................165
Mission Valley Travel.......................170

ВРАЧИ, ДАНТИСТЫ, ХИРОПРАКТИКИ

Др. Хачатурян/Стоматолог.................1
Др. Белый/Дантист...........................20
Анна & Нина/Hygienists...................20
Марина Белый/Терапевт..................21
Др. Давид Мясковский/Дантист......23
Др. Юрий Багдасаров/Дантист.........25
E.Z.Dent-Denture Clinic.....................26
Др. Тульчинский/Стоматолог 30
М.Бураковский/Подиатрист...........32
Сергей Лозан/Дантист.....................33
Advanced Foot & Ankle Clinic.............34
Стелла Десятникова 36
Edmonds Family Care 37
Др. Михаил С. Давыдов/Гинеколог...49
УЗИ/Диагностика............................ 49
Др. Елена Розенберг 50
Тимур Эрнафасов/Дантист.................51
Илона Фурман/Дантист 54
Kent Spine Center.................................57
Глазная клиника/Др. Арпеник Аваян..58
Ирина Мильман/Терапевт..................61
Lana Polinger/Психотерапевт............ 76
Clearvue Vision Center/Окулист.......... 76
Владимир Лисенко /Психотерапевт..97
South Sound Dental/Дантист 123
Др. Мария Холм/Гинеколог 143
81st St. Aurora Dental Clinic 144
Quality Dental and Dentures...............146
Dr. Slava Borisenko.....................148-149
European Health Center....................158
Bella Dental/Дантист.........................163

ДЕТСКИЕ САДЫ

"Teddy Bear"/Bellevue.........................46
Веселые Нотки/Sammamish 73
Детский Сад/Renton.......................... 79
"Tropinka"/Renton 80
Joyful Hearts Day Care/Kent 95
Family Home Child Care/Mukilteo 96
Academy of Busy Bees/Tacoma...........97
"Одуванчик"/Kent 98
"Буратино"/Bellevue.........................100
"Пчелка"/Kirkland 101
Tatyana's Day Care/Lynnwood 103
Bright Life Learning Center/Renton......119
Присмотр за детьми/Bellevue...........120
Tweeting Tots/Bellevue......................120
Golden Key /Kirkland..........................120
Детский Сад "Колобок" 120

ЗАЙМЫ

Елена Малюта 7, 169
Olga Weaver...38
Римма Исраелян...................................52
Альберт Хачатуров...............................58
Foundation Bank/Business Loan...........73
Mara Gimov 80
Лариса Боришкевич...........................94
Oleg Tkach 141

МАГАЗИНЫ

doTERRA 2
Taste of Europe 62
Zepter 79
Marvel Food Deli 80
Домашние Пельмени 119
Quality Furniture..................................142
Eurasia Deli House 145
Zepter..152
Bioptron..152
Free Fruit Delivery 164
Aloe vera King......................................171

MARKETPLACE/CLASSIFIEDS

Бизнес карточки и разное...........92-107
Работа/Jobs 39, 53, 92, 104-110, 116-117
For Sale 92-93
For Rent 92-93

NON-PROFIT ORGANIZATIONS

Courage 24
Миссия "Назарянин"..........................44
Ты не должен умирать........................60
Russian Community Center 48
Клуб "Счастливые Женщины" 48
Украинский центр..............................59
Центр восстановления "Исход" 64
Родительская молитва 134
Расписание служений......................135
Бесплатная помощь при авии..148-149
FGC Center.................................155, 160

НЕДВИЖИМОСТЬ

Эдвард Амбарцумян...........................35
Wais Wazeri.....................................41, 69
Irina Rombakh..42
Gary Stepaniants...................................43
Виталий и Марианна Микшански ... 56
Pavel Samoylenko..................................59
Надя Дикафано....................................61
Полина Ройтберг..................................63
Славик Боришкевич.............................65
Lyudmila Shornal 67
Петр Боришкевич.................................77
Svetlana Baranchuk 95
Василий Спатарел................................95
Olga Lashchivska 95
Vera Dekhtyar 95
Misha Ivanov.......................................144
Zelenska Tetyana 144

HEALTH & BEAUTY

doTERRA..2
Elena's Skin Care...................................78
Salon Image Plus/Bellevue 95
Lyudmila's Skin Care............................96
Salon Saks/Bellevue 119
Arkalika Salon/Bellevue 141
Marino Salon & Spa.............................157

ОБРАЗОВАНИЕ

TM Taras Trucking..................................68
Pacific Truck School..............................68
Художественная школа.......................78
Студия Жанны Свит 91
Evergreen Rhythmics..........................138
Impulse Ballroom.................................150
Leviticus Music Center.........................153

РЕСТОРАНЫ/CAFE

Little European Cafe 83

СВАДЕБНЫЕ СЕРВИСЫ

Днепровские Казаки.........................65
Свадебные платья.............................76
Видеограф/Фотограф 78
Pavel Taniz Limo 97
Лучшая Музыка на празднике 101
Музыка для свадеб..........................115
Банкетный Зал 133
Vaolorma Wedding Arrangements..138
Банкеты, декорации, тамада 141

СЕРВИСЫ И УСЛУГИ

Elite Home Care 53
Res-care.. 55
Памятники...66
ACS Чистка карпета 67
Чистка карпета 71, 147
Видеограф/Фотограф........................78
"Olgino" Уход за больными........... 79
Помощь по дому 82
Catering 88
Pavel Taniz Limo..................................97
Переводы 97, 98, 144
Услуги на HAWAII 99
Лучшая Музыка на празднике 101
Венки на Похороны.........................102
Банкетный Зал 111
Домашние Пельмени 119
Банкеты, декорации, тамада 141
Декоративное оформление окон.145
Создание сайтов 146
Бесплатная помощь при аварии 148-149
Печатная Продукция...............118, 122
Zepter 152
Bioptron 152
Medicare/Medical 172

СТРАХОВАНИЕ

Бойка Крастева...................................71
Анна Тарасюк 72
Schereib Insurance.............................78
Оксана Кучернюк...............................97
Лариса Десятник................................97
Александр Бабин...............................98
Y. I. Manchik Insurance 145
SAV~ON 157
Igor Michael Slobodyany Agency.....167

СТРОИТЕЛЬСТВО

Dimov Construction 2, 121
Comfort Solution Inc......................... 63
NLC Homes... 66
Pro Y Construction 75
Viko Landscaping................................77
Energy Solution Heating & Cooling....77
Stepman Homes, LLC 79
State Plumbing.................................. 99
PAINTING 145
Georgiy Construction 147
Flooring Zone 155

ТЕЛЕВИДЕНИЕ/РАДИО

Радио "Континент"............................45
City Life Radio................................... 134
"Доброе Радио"..............................156

ТЕЛЕФОННЫЕ КОМПАНИИ

World Telecom System........................60
Международные Разговоры 91

•••••••



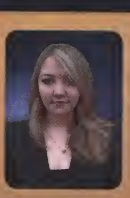
L. GROVER

ката.



Кен Гровер
Адвокат

Ирина Кравчук
Паралигал



Автомобильные аварии
Все виды штрафов
Криминал
DUI

Мы беремся за катастрофические травмы и смерть в результате противоправных действий

Работаем в США и Канаде

Говорим по-русски
Розмовляемо україньскою

ЕСЛИ МЫ НЕ ДОБЪЕМСЯ КОМПЕНСАЦИИ ВЫ НИЧЕГО НАМ НЕ ПЛАТИТЕ

Адвокатский офис Кеннета Гровер уже более 35 лет занимается защитой прав и компенсацией ущерба пострадавшим на территории штата Вашингтон. Для нас ваши интересы всегда будут иметь первостепенную важность. Если вы получили травму в результате аварии или на работе, кто-то из ваших близких погиб в результате несчастного случая – наша компания поможет вам получить те компенсации, которые положены вам по закону.

За нашей спиной более 6000 довольных клиентов. Наши юристы по травмам и авариям – профессионалы своего дела, сочетающие в себе личный подход и твердость характера.



206.817.2950 - 24/7 Russian-Line

ProDental Family Dentistry

поможет всей Вашей семье иметь здоровую и красивую улыбку в любом возрасте

Доктор Валерий Белый и Hygienists Анна и Нина

предоставят вам все виды стоматологических услуг

ProDental Family Dentistry



Принимается большинство видов страховок
Providers for many insurance carriers





АДРЕС НАШЕГО ОФИСА
3005 Alderwood Mall Parkway, Suite # 200, Lynnwood





Восстановление вашего здоровья самым естественным и натуральным способом.

Профилактика, диагностика и лечение

- усталости, бессонницы
- болезней желудочно-кишечного тракта
- сердечно-сосудистых заболеваний
- болезней уха, горла, носа
- головных болей
- заболеваний щитовидной железы



Мы поможем вам вести здоровый образ жизни.

Наши услуги включают лечебное питание, ботаническую медицину, мануальную терапию, гомеопатию, уколы с витамином Б12, контрастную гидротерапию и детоксификацию организма.

Доктор Белый сертифицирована в IV терапии, краниосакральной терапии и гидротерапии толстого кишечника.

Доктор Белый всегда работает в интересах пациента. После тщательного изучения Вашей истории болезни, доктор Белый разработает для Вас индивидуальную оздоровительную программу, позволяющую Вам достигнуть оптимального здоровья.

Др. Марина Белый будет рада видеть Вас в своём новом офисе.

Наш адрес:
3005 Alderwood Mall Pkwy #100
Lynnwood, WA 98036

Тел.: (425) 771-4000

Lynnwood Natural Medicine



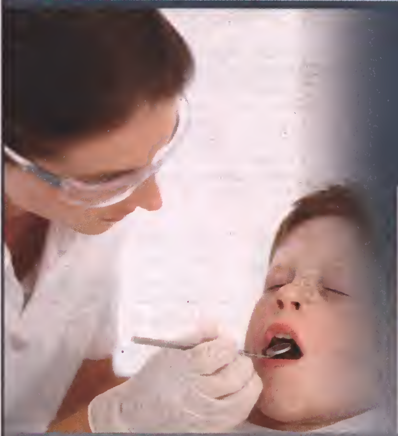
УЛЬТРАСОВРЕМЕННАЯ

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ

КЛИНИКА

ДОКТОРА

ДАВИДА МЯСКОВСКОГО





IMPLANT $1200 (Post, Crown, Bone Grafting not included)
ROOT CANAL $600 any Tooth (Crown not included)
CROWN $600 (Additional Crown Only $550)

Expires 08/31/14

DMG Dental Design
1908 201 Pl. SE • Bothell, WA 98012

425.488.2345

ВЫПОЛНЯЕМ
ВСЕ ВИДЫ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ
УСЛУГ

Международная Христианская Ассоциация "COURAGE"

ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОМОЧЬ ВАШИМ РОДСТВЕННИКАМ И ДРУЗЬЯМ

ПЕРЕСЫЛКА ПОСЫЛОК

У кожного з нас на Україні залишилися родини, друзі або знайомі.
Давайте підтримаємо їх у цей нелегкий час.
Україна наша мати – БАТЬКІВЩИНА.

Нехай Бог нас
всіх благословить і
не залишить байдужими
до свого народу!

По всем вопросам обращайтесь
к Василию Шаблевскому
(206) 227-9056



ДОЛЛАРЫ

- в течении нескольких минут
- доставляем в руки адресата
- гарантия конфиденциальности





ПОСЫЛКИ

- морские и авиа
- доставка в руки адресата
- быстрая доставка
- при необходимости забираем посылки из дому
- на каждый заказ письменное подтверждение от получателя о вручении

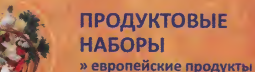
ДЛЯ НАШИХ КЛИЕНТОВ

- предоставляются услуги заполнение документов на гринкарты и гражданство
- ускоренный сертифицированный перевод документов
- консульский учет





www.meest.net



ПРОДУКТОВЫЕ НАБОРЫ

- европейские продукты высокого качества с доставкой в руки

Наши представители:

EVERETT *Церковь Скиния*
(206) 271-8013
(425) 530-1197

EVERETT *Рая*
(425) 338-4143
(425) 749-6671

TACOMA *Мария*
(253) 759-5205
(253) 255-8785
(253) 759-4328

SPOKANE *Яков*
(509) 483-4202

BELLINHAM *Надежда*
(360) 927-6585

AUBURN *Ирина*
(253) 802-6405

KENT *Пиля & Владимир*
(253) 639-9519

TACOMA *Анатолий*
(253) 227-1818

IYNNWOOD
Ирина & Михаил
(425) 673-8976

SOAP LAKE *Василий*
(425) 260-0885

MILTON *Наташа*
253-397-7967

PASCO *Валентина*
(509) 542-8413
(509) 554-6036

MARYSVILLE
Леонид & Любовь
(360) 657-4108

KENT *Василий Сильвия*
(253) 638-2682
(253) 205-4688

BELLEVUE *Юрий & Надежда*
(425) 869-0999
(206) 359-5578

Принимаем на работу агентов по приему посылок

ГАРАНТИРУЕМ: ✓ НИЗКИЕ ЦЕНЫ ✓ НАДЕЖНЫЙ СЕРВИС ✓ БЫСТРУЮ ДОСТАВКУ

Phone: **(253) 941-5240** Cell: **(206) 227-9056**

НАШ АДРЕС: **30420 PACIFIC HWY S, #9 FEDERAL WAY, WA 98003**

Др. **Юрий Багдасаров** DDS



TACOMA DENTAL

4707 S. Oakes St. #103
Tacoma, WA 98409

(253) 472-0152

Часы работы:
Четв., Пятн., Субб.
с 9 до 6

Имплантация - **$2000** (включая коронку)

Принимаем многие виды страховок и медкупоны (DSHS)

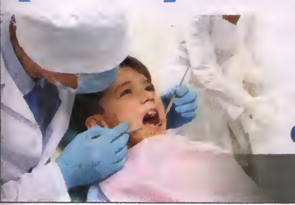
Часы работы:
Пон., Вт., Среда
с 9 до 6

EVERETT DENTAL

909 SE Everett Mall Way #B-250
Everett, WA 98208

(425) 355-0600

© Perspective



INTRAORAL CAMERA

DIGITAL X-RAY

СМОТРИТЕ ЦЕНЫ ПО СКИДКАМ НА WEB-SITE

www.myeverettdental.com

Семья и семейное благополучие, без сомнения, важны всем людям. В счастливые времена, моя помощь при составлении договоров или подготовки других бумаг позволит вам запомнить счастливые моменты создания новой семьи, не омрачая их стрессом, связанным с юридическими деталями. Во время распада отношений, будь то формальный или гражданский брак, я помогу вам перенести фокус с насущных проблем на выработку шагов, необходимых для достижения стабильности в будущем.

Я помогу вам при разрешении следующих вопросов:



- Dissolution and annulment of marriage, including legal separation - Расторжение и аннулирование брака и связанные с этим вопросы о разделении имущества и алиментов для супругов
- Child custody, including child support and parenting plans, and their modification - вопросы по установлению родительских планов общения с детьми после развода, алименты для детей и изменение перечисленных документов после завершения бракоразводного процесса
- Domestic violence, no contact, restraining and anti-harrassment orders - помощь пострадавшим
- Prenuptual, postnupual, cohabitation and separation agreements - составление договоров об определении имущества до и после заключения брака, при разводе и для людей, находящихся в гражданском браке

Юлия Хорун

Адвокат по семейному праву

По всем этим и другим вопросам семейного права звоните

по телефону: (425) 748-4776

или пишите на jk@khorunlaw.com

Law Office of J. Khorun, PLLC

15600 Redmond Way, #101, Redmond WA 98052




У нас дешевле!
Gabriel Travel
1(888) 505-4196
5111 College Oak Dr., Suite G
Sacramento, CA 95841
Отдых и круизы:
Гаваи • Карибы • Мексика
АВИАБИЛЕТЫ:
✓ Москва
✓ Киев
✓ Минск
✓ Кишинев
и др. города
22 ноября - 2 декабря
тур
с Александром
Шевченко
по ИЗРАИЛЮ
и СТАМБУЛУ

KESSELMAN LAW FIRM

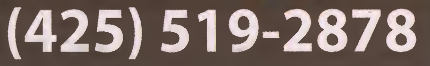


Наша юридическая фирма предоставляет следующие услуги:

- **ИММИГРАЦИОННОЕ ПРАВО**
  - ЗАЩИТА В ИММИГРАЦИОННОМ СУДЕ И ОТМЕНА ДЕПОРТАЦИИ
  - АППЕЛЯЦИЯ В ФЕДЕРАЛЬНОМ СУДЕ И BOARD OF IMMIGRATION APPEALS
  - ПОЛИТИЧЕСКОЕ УБЕЖИЩЕ В США
  - ПОМОЩЬ В УЗАКОНИВАНИИ ИММИГРАЦИОННОГО СТАТУСА ЖЕРТВ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ
  - ПОЛУЧЕНИЕ ПОСТОЯННОЙ ГРИН КАРД ПОСЛЕ РАЗВОДА (НА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОСНОВЕ)
  - ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ НА ГРАЖДАНСТВО США ИЛИ ГРИН КАРД (В ТОМ ЧИСЛЕ ПРИ НАЛИЧИИ СУДИМОСТИ)
  - ВОССОЕДИНЕНИЕ СЕМЕЙ
  - ВИЗЫ ДЛЯ ЖЕНИХОВ И НЕВЕСТ ГРАЖДАН США
  - ОФОРМЛЕНИЕ ГОСТЕВЫХ, БИЗНЕС И ИНВЕСТИЦИОННЫХ ПРИГЛАШЕНИЙ И ВИЗ
  - ОФОРМЛЕНИЕ РАЗРЕШЕНИЯ НА РАБОТУ И ПОВТОРНЫЙ ВЪЕЗД В США (TRAVEL DOCUMENTS)
- **БАНКРОТСТВО**
- **АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ**
- **СЕМЕЙНОЕ ПРАВО**
  - РАЗВОДЫ И РАЗДЕЛ ИМУЩЕСТВА

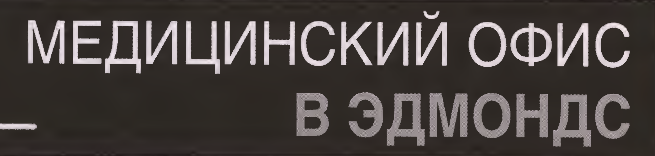
Сертифицированные переводы и нотаризация любых документов, доверенности, апостиль

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПЕРВОЙ БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:





EDMONDS FAMILY CARE



ПРИГЛАШАЕТ ПАЦИЕНТОВ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

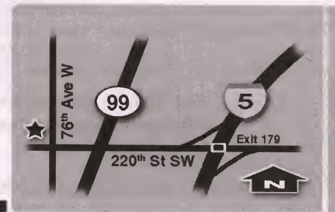


Tanya Bryant, MD

FAMILY PRACTICE
Diplomate of American Board of Family Practice
15-летний стаж в терапии и онкологии в Москве

**Пон.-Пятн.
8am-6pm**

Take exit 179 from I-5 heading west on 220th Street SW
Turn right on 76th Ave West



Tel. (425) 775-2066

21616 76th Ave W Suite 202 Edmonds, WA 98020

- Ежегодный профилактический осмотр и прививки для взрослых и детей
- Лечение заболевания сердца и сосудов (ЭКГ, 24 BP монитор) и заболеваний легких (легочные тесты)
- Лечение заболеваний печени, кишечника, почек, анемий
- Амбулаторная гинекология (кольпоскопия, мазок, контрацепция)
- Поликлиническая хирургия (лечение язв и ран, удаление кожных новообразований, биопсия, удаление вросшего ногтя)
- Эндокринологическая клиника: комплексное лечение диабета (контроль сахара и инсулина в крови), профилактика осложнений, болезней щитовидной железы, лечение импотенции, остеопороза, лечение избыточного веса и др.
- Профилактика и лечение болезней, передаваемых половым путем
- Лечение депрессии, деменции, расстройства внимания у детей и др. психологических проблем
- Эффективная помощь в лечении последствий автомобильных аварий и травм
- Биохимическое исследование крови и мочи.
- ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ в любом госпитале

ИММИГРАЦИОННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР (I-693)

Предлагаем работу Medical Assistant

ИЩЕТЕ ХОРОШЕГО МЕХАНИКА?
НУЖНО ПОКРАСИТЬ МАШИНУ?

PERFECT COLLISION CENTER

- **Покраска автомобилей**
- **Вытяжка рам и ремонт кузовов**
- **Ремонт и заправка кондиционеров**
- **Замена автомобильных стёкол**
- **Ремонт ходовой части и тормозов**
- **Поиск неисправностей и ремонт двигателей**



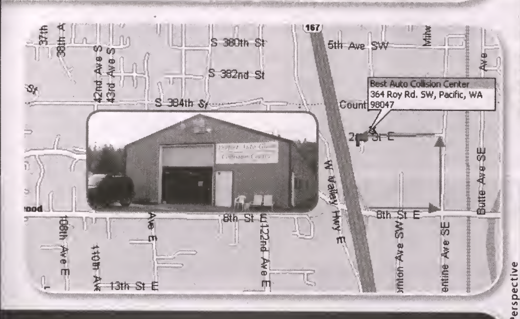
ЗВОНИТЕ И ПРИЕЗЖАЙТЕ

(206) 391-6996

364 ROY RD SW

PACIFIC, WA 98047





© Perspective

БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА НАШИХ ВЕБ-САЙТАХ

bestautocollision.com

perfectcollisioncenter.weebly.com

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ АВТО-СПЕЦИАЛИСТОВ

Сервис как для Единственного Клиента



Многие полагают, что быть хорошим агентом - это значит иметь очень много клиентов.
Хотя для меня это странно: "хорошим" для кого?..

Поиск и выбор дома - это трудоемкий процесс как для покупателя, так и для агента и просто физически при большом количестве клиентов их нужды и желания не могут получить достаточного внимания (подобно трех-минутному приему у "хорошего врача").

Я уверена, что быть хорошим агентом по недвижимости - это значит работать с каждым клиентом как с единственным, т.е. предоставлять ей или ему свои усилия, время и знания без ограничений, именно так, как бы я это делала для своей семьи.

Покупка или продажа дома - один их важнейших шагов в вашей жизни и он заслуживает только 100% внимания от вашего агента.

Звоните мне сейчас - я буду работать с вами как с Единственным Клиентом. Мой телефон: (206) 235-8456

Мои бывшие "Единственные Клиенты" стали теперь моими друзьями - нам было просто жаль расставаться.
Они очень счастливы своими отличными приобретениями - удобно расположенными в очень тихих районах красивыми и чистыми домами, которые достались им по ценам гораздо ниже рыночных.
Я нашла эти дома благодаря моим непрестанным поискам и связям на рынке недвижимости.
Однако найти их было лишь частью успеха: за эти дома были настоящие "битвы покупателей", которые я выигрывала для своих клиентов не высокими ценами, а умением вести переговоры.
Мои покупатели сэкономили десятки тысяч долларов - они вам это с радостью подтвердят.

Вы заслуживаете того, чтобы быть "Единственным Клиентом" - звоните мне сейчас - я найду вам отличный дом и добьюсь для вас лучшей цены! Мой телефон: (206) 235-8456 Ирина Ромбах






«Покупать дом - это всегда непросто и очень ответственно, а особенно для людей, которые не знакомы со спецификой рынка недвижимости. Очень важно, чтобы вопросами покупки дома занимались профессиональные люди. Для нас такой человек - это Ирина Ромбах. Ирина и ее команда - это энергия, оперативность, профессиональность, искреннее желание помочь и умение решать вопросы. Мы очень благодарны Ирине за то, что мы имеем прекрасный дом, в прекрасном месте и за хорошую цену.» - ***Петр Жовнер.***

•••

«Ирина - это сокровище!
Она быстро поняла, о каком доме я мечтаю, и то, что у меня были очень сжатые сроки, поэтому вела упорные поиски "24/7".
Все это происходило так, как-будто я была ее единственным клиентом, хотя я знала, что у нее есть и многие другие.
Особенно удивительно было Иринино терпение к моим очень высоким требованиям.

Она представляла меня как покупателя: всегда с большой уверенностью, напористо защищая мои интересы, в то же время сохраняя свою очень приветливую и вежливую манеру общения с агентами продавцов.

Даже после закрытия сделки, Ирина очень помогла мне морально и организационно во время моего сложного и хлопотного переезда. Ее интерес к жизни и людям свидетельствует о ее энтузиазме и отлично продуманной работе с клиентами.

Когда я решусь покупать в следующий раз, я не обращусь ни к кому другому. Большое спасибо, Ирина!» - ***Мишель Сайнт-Старбак.***

«Большое спасибо за помощь в покупке дома моей мечты!
Я должна сказать, что работа с Вами доставила мне большое удовольствие. Во время всего процесса Вы действовали, как очень знающий профессионал по недвижимости. Также Вы были очень добры и внимательны к моим нуждам покупателя.

Я рекомендую Ирину Ромбах всем, кто хочет продать или купить недвижимость.

Еще раз спасибо Вам от всего сердца!» - ***Наталья Карр.***

•••

«Ирина помогла нам с женой купить наш первый дом. Она была просто великолепна! Она старалась изо всех сил, чтобы нам было удобно - возила нас посмотреть дома, которые нас заинтересовали.
Она профессионально вела переговоры с агентами продавца, принимая во внимание все уникальные особенности дома и рынка недвижимости, чтобы обеспечить и нам и продавцу наиболее привлекательные условия сделки.

Учитывая то, что мы покупали во время "горячего рынка", она действовала быстро, сообщая нам о развитии ситуации, с тем, чтобы мы смогли успешно закончить сделку.

Мы знакомы с Ириной по церкви и узнали ее и ее семью в течение многих лет. Она - веселая, преданная и щедрая женщина, которая полна радости и сострадания. Каждый получит большое удовольствие от работы с ней, и я рекомендую ее всем, кто задумывается о покупке дома.» - ***Дмитрий Плец.***






Риэлторские услуги по покупке и продаже недвижимости.



Рынок недвижимости таит в себе много опасностей и разочарований. Время диктует работать только с профессионалами!



ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ И ОПЫТНЫЙ
SHORT SALE, PRE FORECLOSURE ЭКСПЕРТ





- Помогаю Вашингтонцам в приобретении жилья с 2003 года.
- Многолетний опыт работы на рынке займов.
- Доскональное знание текущих ипотечных программ, в том числе 100% Финансирования покупки.*

*(owner occupied only)

- Сотни довольных клиентов!

www.homeownership-wa.com



Gary Stepaniants

11250 Kirkland Way, Suite 200 Kirkland, WA 98033

Cell. (206) 229-4330

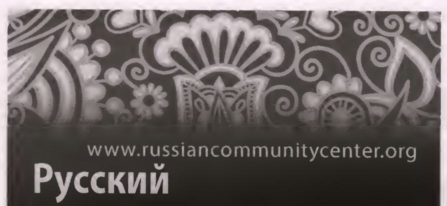
E-mail: garys@remax.net











www.russiancommunitycenter.org

Русский Общественный Центр

в г. Редмонд, Вашингтон

2011 152 Ave NE, Redmond, WA, 98052

Социальный отдел:

Ирина Афичук (253) 569-5515

- Перевод документов и нотариальные услуги
- Доверенности и Апостиль
- Помощь при заполнении иммиграционных бумаг и бумаг на гражданство
- Консультации при травмах на производстве
- Консультации по различным бумажным и социальным вопросам.

Женский Клуб:

Екатерина Пономарева (425) 208-6383

- Группы по интересам
- Встречи со специалистами
- Общение и активный отдых

Детское образование:

Татьяна Ни (425) 343-3731

- Уроки русского языка

Желаете волонтирить? Нужны community hours?

Звоните (425) 343-3731 Татьяна

Email: tatyanani@hotmail.com

Приглашаем всех женщин!

на встречи женского клуба

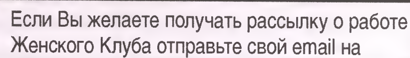
"Счастливые женщины"

в русский центр (г. Redmond)

- *ОБЩЕНИЕ*
- *ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ*
- *ГРУППЫ ПО ИНТЕРЕСАМ*
- *ОБСУЖДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕМ*
- *АКТИВНЫЙ ДОСУГ*
- *КУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ*
- *ДРУЖЕСКАЯ АТМОСФЕРА*
- *ЧАЕПИТИЯ*
- *ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ*

Адрес: 2011 152 Ave NE Redmond WA 98052



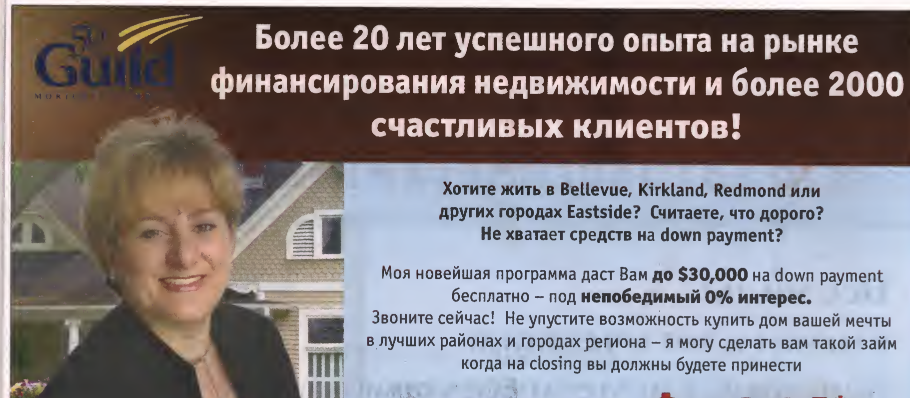


Если Вы желаете получать рассылку о работе Женского Клуба отправьте свой email на

Email: tatyanani@hotmail.com

По всем вопросам обращайтесь по тел.

(425) 208-6383 Екатерина



Хотите жить в Bellevue, Kirkland, Redmond или других городах Eastside? Считаете, что дорого? Не хватает средств на down payment?

Моя новейшая программа даст Вам **до $30,000** на down payment бесплатно – под **непобедимый 0% интерес.** Звоните сейчас! Не упустите возможность купить дом вашей мечты в лучших районах и городах региона – я могу сделать вам такой займ когда на closing вы должны будете принести

только $500!*

Rimma Israelyan
Senior Mortgage Banker
NMLS MLO # 157213
Office (206) 612-5622
Fax (425) 458-6168
rimmai@guildmortgage.net
720 4th Ave Suite #240
Kirkland, WA 98033

Единственное о чем Вы будете сожалеть, это то что не позвонили мне раньше... ☺
Rimma Israelyan

Меня зовут Наталия! Римма очень замечательный и прекрасный специапист. Я пично очень благодарна Римме за чуткость и особое внимание ко мне и очень бпагодарна за ее помощь в финнансировоние моего дома! Она очень много пичного времени потратила на меня и решипа все мои пробпемы! Рекомендую ее как хорошего и очень знающего специписта в финансовом законодательстве США!
- Наташа

Я хочу выразить огромную благодарность Римме за то что благодаря ее опыту и знаниям я смог получить ссуду без первоначального взноса. Очень часто можно прочитать обещания о получении займа без взноса, но во многих случаях слышишь дополнительные требования по которым все равно попучишь отказ, а Римма помогпа мне получить ссуду без первого взноса и я к ней с радостью направляю всех своих знакомых.
– Владимир Афичук

Я очень бпагодарна Римме за помощь в осуществлении нашей мечты. Чтобы получить ссуду на покупку дома нам пришлось обратиться к нескольким специалистам. Мы имеем работу и доход, но как многие пюди из бывшего Союза не знали как важно иметь кредитную историю.Римма нам помогла и мы смогпи попучить ссуду. Бопьшое спасибо от всей моей семьи.
- Раиса Кретсу

Всем тем, кому нужна помощь при покупке дома рекомендуется.

Мы, Андрей и Татьяна Капюги, прожив в США три с половиной года, осенью 2012 года приняли решение смотреть дом. Уже и не припомню,как у нас оказапся тепефон Риммы. Позвонив ей, мы договорились,что она возьмется решать все трудности,которые могут возникнуть в процессе. Как оказапось позже, она не топько решила все возникающие трудности, но и сумела повысить сумму займа на целых 30К,что дало нам возможность искать более пучшие предложения. Римма оказапась не только профессионалом своего дела, но и профессионапьным психологом - когда у нас опускались руки от всех этих бумажно-банковских дел, она находипа нужные слова ободрения и поддержки. Весь процесс заняп два месяца и 1 Декабря 2012года мы переехали в свой первый, новый дом.

Если у Вас похожая жизненная ситуация и Вы тоже испытываете потребность в покупке дома,мы настоятельно рекомендуем Вам связаться с Риммой, и Вы не будете разочарованы.
С уважением Андрей и Татьяна Калюги.

Вы влюбились в дом, на который вам банкиры не дают достаточно финансирования? Я помогу вам получить на $20,000 – $30,000 больше займ при тех же условиях (доход, кредитная история, процент и т.д.). И я полагаюсь не на «волшебство» в финансировании, а на свои опыт и знания, и помогаю людям покупать лучше дома на лучших условиях.

ВНИМАНИЕ!
Помощь для покупки в Pierce County: получите 3.5% от стоимости дома под

Mobile homes, дома, кондо, дуплексы – финансирую с 0% Downpayment. Получите помощь $10,000 - $15,000 под

ВНИМАНИЕ!
Покупаете банковский дом, foreclosure или short sale? Получите помощь до $10,000 под

непобедимый 0% интерес!

Риммина Гарантия: Я совершенно уверена в том, что я закрою ваш займ в срок или раньше назначенной даты, поэтому моя гарантия составляет до $6,000, которые я заплачу вам в случае опоздания по моей вине**.

*O. A. C. **Call office for details

Мой ребенок наркоман. Почему у меня не получается ему помочь?

Здравствуйте, меня зовут Владимир. Я являюсь руководителем центра духовного восстановления"ИСХОД" в городе Seattle. В этой статье я хочу обратиться к вам, дорогие родители, чьи дети попали в проблему зависимости от наркотиков, алкоголя или чего-либо еще. Если это случилось с вами, я хочу, чтобы вы не теряли надежду и знали, что выход есть, ваши дети могут быть свободными от любой зависимости людьми.

Может быть, кто -то уже давно борется, пытаясь помочь своему ребенку, а кто-то только недавно узнал, что ваш сын или дочь находится в проблеме, - я хочу вам сказать, что у Бога есть ответ на вашу боль. Сейчас не время говорить о том, почему это произошло в вашей семье.

Я обращаюсь сегодня к родителям, а не к самим детям, потому что только мы, родители, можем им помочь. Несмотря на то, в каком возрасте они находятся, молодые они или уже взрослые, они наши дети и мы ответственны за них, в первую очередь перед Богом, а потом и перед самими собой. Если не мы поможем им, то кто? Жизнь наших детей, особенно когда они находятся в зависимости и в опасности, зависит от нас, и мы просто

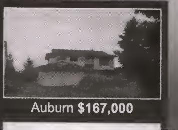


обязаны им помочь. А вот как мы им поможем, зависит уже от нас. Многие семьи пытаются разобраться с этой проблемой с помощью собственных сил или традиционной медицины. Может, вы испробовали разные подходы, но все равно результата не было, да и не будет. Я находился в зависимости от героина на протяжении 15-ти лет. Пытаясь освободиться, я испробовал разные способы и методы, но результата не было, пока я не попал в центр духовного восстановления. Только там я получил свободу и уже больше 13-ти лет я наслаждаюсь полноценной жизнью. Позже в мою жизнь еще раз пришла беда - моя дочь тоже стала зависимой. Что я мог сделать? Как я мог помочь? Она живет в России, я нахожусь здесь, в Америке. Мои человеческие силы ограничены, но у меня есть

Бог, и Он реально может помочь.К огда я узнал о проблеме, в которую попала моя дочь, я не упал духом, а стал еще больше верить Богу, молиться за нее, и Бог не заставил Себя долго ждать.Очень скоро моя дочь согласилась пройти курс духовного восстановления. Она прошла первый этап реабилитации и сейчас заканчивает второй этап.Она получила свободу, ее жизнь изменилась и скоро она приедет сюда, ко мне.

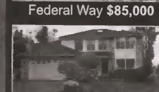
Дорогие родители! Не пытайтесь сражаться собственными силами. Идите к Богу сами и ведите к Нему своих детей. Научитесь молиться за своих детей, доверьте их Богу и Он освободит ваших сыновей и дочерей. Если вы читаете эту статью, значит, вы нуждаетесь в помощи. Не оставайтесь один на один с этой проблемой. На нашем сайте есть номера телефонов. Звоните нам, мы готовы вам помочь, дать совет и встретиться с вами и вашими детьми. Помните, что они находятся в рабстве зависимости и в опасности, и чем быстрее вы обратитесь к Богу, тем быстрее они станут свободными людьми. Мы ждем ваших звонков!

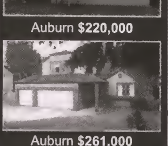
ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ


Auburn **$167,000**

Federal Way **$85,000**

Auburn **$220,000**


Federal Way **$290,000**


Auburn **$261,000**

Kent **$229,000**

Federal Way **$229,000**

Kent **$250,000**

- ДОМА
- КОНДОМИНИУМЫ
- ЗЕМЛЯ
- SHORT SALE
- BANK OWNED

Звоните... и Вы первыми будете знать обо всех новых, только что поступивших на продажах, домах.

- Проконсультирую, что нужно знать при продаже Вашего дома на Short Sale
- Успешно работаю реалтором с 2000 года

СЛАВИК БОРИШКЕВИЧ

Real Estate Broker

Graduated from University of Washington with degree in Economics & International Business

Cell: (253) 334-3909
Hm Fax: (253) 235-4787
Office Fax: (253) 520-3785
E-mail: SlavicRE@Gmail.com

SKYLINE PROPERTIES, INC

1851 Central Ave S, Ste #116
Kent, WA 98030



Днепровские казаки

Самый профессиональный и популярный Wedding Service

предлагает:

- **Украинскую кухню с огромным выбором холодных мясных, рыбных, горячих, сладких блюд, салатов.**
- **Меню по вашему выбору.**
- **Много лет в бизнесе, сотни сделанных свадеб, различных торжеств и обедов с прекрасными отзывами заказчиков.**



- **Украшаем залы пира и сочетания**
- **Имеется великолепный выбор украшений, тканей, букетов, ваз, колонн, подсвечников и т.д.**
- **Имеется выбор накидок на стулья.**
- **Имеется фарфоровая посуда, фужеры, салфетки и тканевые скатерти.**
- **Украшаем живыми и искусственными цветами.**
- **Делаем букеты невестам и дружкам.**

Имеется: лимо, фото, видео, печем торты
Имеются в рент круглые столы

Звоните: Кате или Павлу!

(253) 475-8078
(253) 307-7569

Турслет ДроWA – НАША визитная карточка.

Когда в нашем штате встречаются русскоязычные люди, то после знакомства звучит следующий вопрос - а вы слышали про ДроWA? И как же тяжело описать то, что происходит на этом приключенческом слете за три дня. Проще сказать – ПРИЕЗЖАЙТЕ и все увидите сами!

За три дня, среди гор и озер нашего штата, перед вами развернуться необычные игры, сродни олимпийским, только любой может себя в них попробовать!

Вот уже 8-й год подряд все русскоязычная община нашего штата, Орегона, соседней Канады и Айдахо собирается, чтобы проверить свои силы! Турслет ДроWA настолько хорошо прижился в нашем штате, что в этом году установил новый рекорд посещаемости – более 800 человек! Любовь к спорту и приключениям, дух состязаний и интрига подсчета очков, радости победы, общение с друзьями, и новые знакомства не дают покоя командам, тратящих по несколько месяцев на подготовку к турслету.

В этом году на ДроWA приехало шесть команд:

старожилы слета, трехкратные чемпионы прошлых лет команда «33»;
наша «незолотая молодежь», всеми любимая команда «Мана'-Мана'»;
помощники и партнеры слета команда «Десна»;
шумная и веселая команда «Бандитос»;
новички сезона, самая стайная команда «Настоящие индейцы»
и интернациональная команда «007», которая взбудоражила весь Сиэтл своими амбициями и настроем.

Уровень подготовки команд, их ответственность и серьезный подход с каждым годом невольно выводят турслет ДроWA на новый и новый уровень. Ни в одной дисциплине нет дилетантов! А соревнования по волейболу, полосе препятствий, выбивалам, метанию гранаты, фрироупу, и гире– смело можно выводить на международный уровень.

Друзья и незаменимые помощники слета, клуб горного туризма «Горизонт», продемонстрировали новый виток в соревнований для простых людей, которые едва-едва знакомы с альпинистским снаряжением. Участникам пришлось с помощью ледорубов карабкаться на вертикальную стену, ходить по веревочным лестницам, с помощью жумаров осуществлять вертикальный подъем по наклонной, помогать товарищам по команде... - это вызвало неописуемый восторг у публики, после чего и стар и млад пробовали свои силы, чтобы пройти данное препятствие.

Очень приятно удивила подготовка команд в творческих конкурсах. Публика смеялась так, что никто не мог поверить, что это обыкновенные ребята, а не актеры-комики. Уверены, что высшая лига КВН с гордостью пожала бы им руку.

Еще одной значимой новинкой года стало введение юниорской лиги. Больше детей, наверное, радовались только взрослые, которые не могли поверить, что их чада заняты сутками напролет. Среди юниоров было четыре команды: Десна-юниоры, 33-юниоры, Настоящие индейцы- юниоры и команда Сборная солянка, которая была сформирована на месте из всех желающих поучаствовать ребят. Мальчишки и девчонки соревновались в следующих дисциплинах: пионербол, выбивалы, городки, мега-скакалка, комический футбол, конкурс- открытие и комическая эстафета. Первыми чемпионами юниорской лиги стала команда Десна! Чувствовалась спортивная подготовка и слаженная работа ребят.

Что же касаемо взрослых, то чемпионами 2014 года стала команда Мана'-Мана' под руководством двух девчонок-капитанов Дарьи Мелеховой и Анастасии Паперинoй; с минимальным отрывом вице-чемпионами стала команда 007 под предводительством Ольги Швед, третье место заняли наши сорви-головы из Бандитос!

Хотелось бы также отметить наших спонсоров, которые финансово поддерживают турслет. Спасибо компании Amway (производителю продукции для дома) и Лилии Дорош (425-344-6841) лично; русскому интернет-телевидению www.kartinausa.tv ; агенту по недвижимости Ноне Адамс (206-769-8575) и иммиграционному адвокату Лоле Захаровой (206-734-0241) !

Также организаторы слета благодарят генеральное консульство России в г. Сиэтл, футбольный клуб Десна и клуб горного туризма «Горизонт» под руководством Алексея Докукина.

И, конечно же, низкий поклон волонтерам и помощникам, которые на голом энтузиазме дают жизнь таком гигантскому проекту уже 8-йгод подряд. Вот их имена: Сергей Подлазов, Алексей Докукин, Зульфия Докукина, Александр Лившин, Роман Киреев, Павел Носырев, Елена Казакова, Игорь Тур, Татьяна Мосина, Екатерина Карасева, Олег Кирко, Мария Носырева, Вячеслав Чернявский, Ирина Чернявская, Алексей Белоусенко, Сергей Ширяев, Илья Папуша, Джон Адамс, Антон Кравчук, Михаил Мосин, Павел Слюсарев, Светлана Слюсарева, ВиталийСлюсарев, Евгений Слюсарев, Никита Слюсарев, Михаил Иванов, Александр Кравчук, Дарья Орлова, Кристина Тур, Юлия Шерман, Антон Теплоухов, Геннадий Сергеевич Подлазов, Игорь Мусиенко, Антон Карноуп, Александр Носырев, Никита Казаков, Тимофей Подлазов, Давид Папуша.

Организатор турслета ДроWA,
Президент молодежной организации RCSG LLC
Анастасия Подлазова.









НАВОДИМ ПОРЯДОК:
ДЕТСКАЯ КОМНАТА – ЦАРСТВО ХАОСА

Видели ли вы настоящий Хаос? Зайдите в детскую комнату – это он. Порядок в детской – возможно ли это в принципе? Возможно, но чаще всего ненадолго. Буквально на недолгие минуты «родительской проверки» после волны угроз: «Если вы не приберете, то я...».

Но нам, родителям, хочется, чтобы все было по полочкам, вешалочкам и по линеечке –забыли свое детство? Бороться за порядок в детской или, смирившись с мыслью, что пока в доме дети младшего школьного возраста об идеальной комнате надо забыть?

Маленькие дети вообще не понимают, зачем все раскладывать по полочкам, если утром все надо доставать и гораздо легче найти в куче что-то нужное. Дети постарше считают порядком, если им удалось распихать вещи с глаз долой и успеть подпереть дверь шкафа. Главное, чтобы ничего не вывалилось, пока мама проводит осмотр «убранной комнаты».

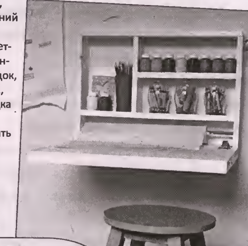
Большинство родителей не строят иллюзий насчет того, что дети сами начнут наводить порядок в вое комнате, потому что.... Потому что – что?

Чаще всего детская выглядит примерно так:

Добиться желаемого можно, если внести несколько изменений в походе к системам хранения вещей, игрушек и мелочей в детской комнате и применить военную хитрость: в войне за порядок, как на войне! Итак, посмотрим, как подойти к проблеме порядка в детской?

Первое – детская должна быть разбита на сектора (визуально) – тут у нас спальное место, тут игровая зона, а тут учебная. Далее все сортируется по отдельности – свое место для книг, свое для игрушек. Все это должно быть обустроено так, чтобы ребенку было удобно пользоваться своими вещами, не сваливая все в один шкаф или большую корзину. В поисках нужного и срочно необходимого все это будет вытряхиваться и вываливаться, и снова «здравствуй, хаос»!

Все мы знаем, что дети, наводя требуемый нами порядок, предпочитают все распихивать и заталкивать. Ну и пусть распихивают на здоровье – обеспечьте их просто достаточным количеством систем хранения разного



объема. Корзины (напольные и подвесные), коробки, контейнеры, узкие (в глубину) стеллажи для книг, подвесные системы с карманами. Коробки снабжаем цветными наклейками (что и где лежит сразу будет понятно), стеллажи приобретаем «по росту» ребенка. Можно воспользоваться подвесными проволочными полочками как для ванной и кухонными контейнерами –все нужное на виду.

Чем ярче и разнообразие коробки для игрушек, тем проще добиться порядка в детской. Мальчишечья и девичья тематика картинок на коробках превращает уборку в игру.

Очень удобны стеллажи с разноцветными выдвижными ящиками разного размера – в них и убрать быстрее, и найти потом нужное намного проще. Можно использовать вращающиеся конструкции наподобие тех, с какими мы сталкиваемся в книжных магазинах.

Подбирая мебель для детской нужно заранее подумать и о легкости наведения в ней порядка – мебельщики об этом позаботились, придумав компактные трансформирующиеся наборы мебели для детей.

И еще – не надейтесь, что в детях вдруг сама проснется «любовь к порядку», ее нужно привить личным примером. Поэтому вам придется играть с ними в «порядок» вместе – именно играть, а не бороться. Как вариант, можно использовать прием соревнования с призами.

В борьбе за порядок не стоит перегибать палку и добиваться его суровыми наказаниями. Нужно просто попытаться облегчить детям задачу правильно организовать их детскую, а уборку превратить в игру или как-то заинтересовать их в конечном результате.

Дети – они живые, настоящие и у них свои представления о детской комнате. Это их мир и он другой. Мы просто должны помочь им сделать его удобным и красивым – для них.

Ольга Беликова

А нам хочется, чтобы она была такой:





КАК НАУЧИТЬ ПОДРОСТКА ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Он перешел исключительно на гамбургеры и кока-колу, избегает семейных обедов, а на все ваши попытки как-то и исправить ситуацию реагирует раздраженно. Можно ли повлиять на пищевые привычки подростка?

Никакого давления!

Вряд ли стоит напоминать, что настоящий смысл еде придает то, что происходит вокруг тарелки. Поэтому не стоит в этот момент обсуждать спорные и тревожные вопросы: школьные отметки, денежные траты, неправильные знакомства...

Пусть трапеза станет приятной передышкой, когда вы вместе расслабляетесь, смеетесь, обмениваетесь новостями.

Если дома атмосфера уже напряженная, не сажайте свое раздражение вместе с собой за стол. Используйте то время, когда вы готовите или накрываете на стол, для того, чтобы расслабиться и успокоиться: тогда вы сможете разрядить обстановку, и вам будет легче общаться.

Накройте стол со вкусом. Красивая скатерть, салфетки, две свечи... Для того чтобы превратить обычный прием пищи в праздник, нужно так немного!

Подростки очень живо реагируют на любое проявление внимания: они чувствуют, когда их ценят, даже если не говорят об этом вслух.

Делитесь семейной историей

Когда вы готовите даже самые простые блюда, вы рассказываете таким образом о своей семье, о том месте, откуда вы родом, о своих традициях... У каждой из нас есть свой рецепт яблочного пирога или особенно вкусного маринада, доставшийся нам в наследство от бабушки.

Подростки, как и маленькие дети, чувствуют себя в большей безопасности, когда они окружены семейными ритуалами, и если в какой-то момент они их отвергают, то только затем, чтобы позже еще сильнее ощутить свою верность им.

Избегайте противостояния

Они хотят есть руками? Что же, однажды вечером приготовьте им гамбургер с салатом. Они любят пироги больше, чем овощи?

Не заставляйте их есть овощи любой ценой. Постоянная борьба с их желаниями – не лучший стиль поведения. Подросток может дома бойкотировать жареные кабачки, а через неделю с восторгом проглотить их в гостях у приятеля. Ваша задача – все ему предлагать, но уважать при этом его предпочтения. Принимая то, что он любит, вы принимаете и его самого, такого, каков он есть, и отличающегося от вас.

Развивайте их критическое мышление

Реклама, красивые упаковки... Нам доступны результаты самых разных исследований, доказывающие, как сильно могут влиять маркетинговые уловки на молодых потребителей. Для того чтобы помочь им дистанцироваться от достаточно агрессивного манипулирования продавцов и производителей, спросите их, как они воспринимают все эти послания: убеждают ли они их, соблазняют, забавляют?.. Читайте вместе с ними этикетки товаров и помогайте им расшифровывать надписи на них.

Будьте готовы их выслушать

Она отказывается от завтрака и ужина, так как кажется себе слишком толстой, он ест только белковую пищу, потому что хочет развить мускулатуру... Проанализируйте их поведение за столом и постарайтесь проконсультироваться с психологом и диетологом. Подросток часто придает больше значения разговору с чужими людьми, чем с членами своей семьи. Объясните ему, с чем связаны резкие изменения в теле и в поведении подростков. Если он слишком быстро набирает или теряет вес, обсудите это с ним, а затем предложите посоветоваться со специалистом.

Задумайтесь об ассортименте

Родители маленьких детей прекрасно знают о необходимости разнообразного питания в первые годы жизни. Но оно не менее необходимо и для подростков, которые обычно предпочитают есть все время одно и то же. Подобная «монодиета» ведет к дефициту витаминов, микроэлементов и многих необходимых для растущего организма питательных веществ. Почему бы не устроить соревнование: кто сможет, вернувшись из магазина, удивить остальных членов семьи каким-то новым продуктом (например, пророщими зернами овса или новым сортом йогурта)? Впрочем, есть риск, что подросток, вернувшись из супермаркета, торжественно вручит вам новую... пиццу – с очень оригинальной начинкой.

Мария Федотова


Музыка для Свадеб,
Церемоний, Банкетов
и других торжеств
в исполнении
профессиональных музыкантов
(425)260-8129


Clearvue Vision Center
Clearvue Vision Center
Alexandra Gelt
15 лет практики в США
РУССКОГОВОРЯЩИЙ ГЛАЗНОЙ ВРАЧ
Best of Kent 2013 Winner
Best of Kent 2014 Winner
Мы проводим квалифицированную, тщательную проверку глаз у детей и взрослых
• Инфекционные заболевания глаз
• Проверка глаз у больных диабетом
• Лечение сухости глаз
• Диагностика и лечение глаукомы
• Диагностика катаракты
• Проверка аллергии глаз
• Консультация по рефракционной, лазерной операции и послеоперационная проверка глаз
• Контактные линзы
• Очки разных дизайнеров, включая модерные солнечные очки
Принимаем основные виды страховок, Medicare и Medicaid.
Тел. 425. 251. 9200
РАБОТАЕМ И ПО СУББОТАМ
Address:
8009 S. 180th Street # 104
Kent, WA 98032
(напротив магазина IKEA)
COUPON
$40 СКИДКА
НА ГЛАЗНОЙ ЭКЗАМЕН ИЛИ ПОКУПКУ ОЧКОВ/ЛИНЗ
купон не работает со страховкой
COUPON
COACH
lafont
GUCCI
FENDI
Ray-Ban
etnia
OAKLEY
Maui Jim
GUESS
Silhouette
prodesign denmark

Skyline Properties

Petr Borishkevich
Cell (253) 218-9014
E-mail: seattle150@yahoo.com

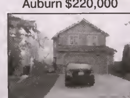
I have big experience with selling and buying houses. Professional in Short sale.


Auburn $208,000


Auburn $220,000

Federal Way $116,000

Federal Way $235,000


Fife $199,950

Kent $145,000

Kent $230,000

Kent $250,000

Puyallup $199,000

ИММИГРАЦИОННАЯ СЛУЖБА

"РУССКИЙ ДОМ"

ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ РУССКО-ГОВОРЯЩЕГО АДВОКАТА

РЕГИНА ЯКОБСОН

ОПЫТ РАБОТЫ БОЛЕЕ 10 ЛЕТ

СРОЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ЗАГРАНИЧНОГО ПАСПОРТА (travel document)

1. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ СТАТУС PAROLE, ASYLEE НА ГРИН КАРТУ /I-485/ И ГРАЖДАНСТВО /N400 /ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НИЗКИМ ДОХОДОМ /FEE WAIVER/
2. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ НА ВОССОЕДИНЕНИЕ СЕМЕЙ ДЛЯ ГРАЖДАН США С РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ ДЕТЬМИ
3. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ НА ГРАЖДАНСТВО, ПОМОГАЕМ ОФОРМЛЯТЬ ГРАЖДАНСТВО ДЛЯ ЛЮДЕЙ С БЫТОВЫМИ ИЛИ КРИМИНАЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ.
4. ВИЗЫ ДЛЯ НЕВЕСТ / ЖЕНИХОВ (возможны только для граждан США). K1.
5. ПРЕДЛАГАЕМ ПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО ВОПРОСАМ ИММИГРАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ



- Многократная виза в Россию в Американский паспорт на 3 года, а также визы в Россию на 1-3-6-12 месяцев в Американский паспорт и Травел документ.

ВИЗА В УКРАИНУ, БЕЛАРУСЬ, УЗБЕКИСТАН, ТАДЖИКИСТАН, КИРГИЗСТАН

ВСЕМ, КТО НЕ ИМЕЕТ ИММИГРАЦИОННОГО СТАТУСА И НЕ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА В США, МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ОФОРМИТЬ ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРАВА, КОТОРЫЕ РАЗРЕШАЮТ ВАМ ЕЗДИТЬ ПО ТЕРРИТОРИИ В ТЕЧЕНИИ ! ГОДА, А ТАКЖЕ В СТРАНАХ СНГ.

PASSPORT
United States of America

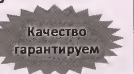
Tel. (916) 446-3341
331 J St. # 200 Sacramento, CA 95814

Energy Solution
Heating and Cooling Inc

- Gas Furnaces
- Air Conditioning
- Air Cleaners
- Water Heaters
- Gas Fireplace Inserts
- Heat Pumps
- Custom Sheet Metal Work

Экономичные установки, которые помогут сэкономить ваши счета за газ до 30%

Super Sale
Best Heating Products



gespipingmechanic@yahoo.com

Принимаем Visa, MC, Amex, поможем с финансированием.

Cell. (425) 773-1309 • (425) 742-3986

Licensed • Bonded • Insured



VIKO Landscaping

Experienced • Licensed • Bonded • Insured

Мы делаем

- Patio and walk ways (из бетона, кирпича или натурального камня)
- Стенки из камня или блоков
- Planters из дерева, кирпича, блоков или прессованного камня)
- Речки, водопады, песочницы, заборы любого типа
- Осушаем мокрые участки, дренажные и поливные системы, освещение
- Кладем новую или меняем старую траву, обрезаем деревья, посыпаем барком, новой землей и многое другое





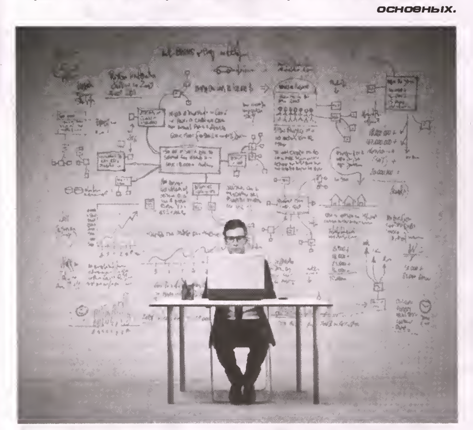
Гарантируем качество и умеренные цены

Звонить Николаю Cell: (425) 922-7101
Звонить Виктору Cell: (253) 332-1377
E-mail: vikoland@msn.com

10 слов-паразитов, мешающих начать бизнес

Семён Семёнов

Однажды мой товарищ спросил, что меня останавливало начать бизнес пять лет назад? Если честно, вопрос заставил меня задуматься. Обычно меня спрашивали, как я начал бизнес. Причин торможения на старте было много, но я выделил десять основных.



А что скажут люди? Это самое первое препятствие, которое мешает вам начать любой проект. Действительно, люди могут сказать многое. Люди могут не верить в вас. Даже больше — люди сделают все, чтобы у вас ничего не получилось, чтобы вы оставались в том же болоте, что и они. Пусть это вас не останавливает. Люди говорили и будут говорить. Это их любимое занятие, потому что мало в мире тех, кто подтверждает свое слово делом. Вы именно тот человек. Будьте сильным и наращивайте шкуру потолще — в ваш адрес всегда будет лететь критика. Уж лучше делать и ошибиться, чем лежать на печи и не уважать себя. Люди в любом случае будут о вас говорить. Плохо или хорошо — это не важно. Главное, о вас говорят. Никто не будет бить дохлую собаку — это не интересно. Лучше грозить палочкой льву, пока он не видит или спит. Работайте, и все у вас получится.

Сиди на попе ровно. Именно так, а то упадешь! Как же боятся люди поражения. Их работа не доставляет им удовольствия, но ее они не хотят потерять ни в коем случае. У меня было, что терять, когда я начинал работать на себя. Была должность в отделе по делам молодежи, были перспективы идти дальше по карьерной лестнице. Получился курьез на оставленной работе — через три дня после моего увольнения, позвонили из администрации района и предложили прийти на «поговорить» — обсуждалась моя кандидатура на должность директора какого-то учреждения. Их пришлось расстроить. Результат за один год работы налицо. Если вы делаете свою работу хорошо, рост неизбежен. Сидеть ровно и ждать хорошей погоды у моря — это деструктивно. Вы сами рушите свою жизнь. С попой у вас должно быть связано только одно слово — шило. Без шила в этом месте никуда.

Лучше синица в руке. Ох, уж эта пресловутая птичка. Ну, есть у вас какая-то работа за деньги. А о том ли вы мечтали, когда бегали по дворам голожопиками? Уверен, что все мечтали о космосе, приключениях, радости познания нового. Так почему же вы до сих пор перекладываете бумажки? Стабильность — не предел мечтаний. Вспомните себя, когда вы смотрите фотки людей, которые решили и поменяли жизнь. Не обязательно лететь на другой конец света, чтобы поймать, наконец, того журавля в небе. Отпустите синицу из рук!

Дела на полпути не бросают. Я знаю одну девушку, которая в любом случае дочитает книгу, которую купила. А мне этого не надо. Я привык к тому, что скучное дело или продукт можно и нужно прекращать использовать. Если книга не интересна, я её не читаю, и сдаю в букинист. Не насилуйте себя, если вам трудно делать что-то, что не по душе вам. Это нормально — остывать к какому-то делу. Я сам продал уже две компании: кафе «Перепечкин» и кейтеринговую компанию «ЕШКА». Предприятия были прибыльными, но за 5 лет это перестало приносить удовольствие. Сейчас у меня театральная школа Oliver, блог «Сын Охотника» — и это круто для меня. Предлагаю и вам взвесить все плюсы и минусы, и решить, наконец, что вам важно — удовольствие от работы или тянуть лямку?

От добра добра не ищут. Зарабатывать много — это не грех. Почему всех так волнует страх больших денег в ходе успешного и любимого проекта? Поверьте, друзья, в жизни можно быть и богатым, и красивым, и добрым — только в сказках этого не бывает, а в жизни — навалом. Нас так воспитали, я все понимаю, но надо же как-то брать себя в руки и начинать заниматься собой и своим делом. Красивые, успешные, богатые, здоровые — вот кем вам надо быть, люди! Страх стать лучшим только тормозит вас в развитии. Поверьте, вы достойны лучшего. И у вас это будет!

А гарантии будут? Гарантий никогда нет! И нет правила Парето 80/20. В жизни есть одно правило — 50/50, повезет или нет, будет или не будет, любит/не любит, с медом или со сгущенкой (хотя, тут можно и того и другого). Великие «гуру» вам могут пообещать успешный успех, но научить, как добиться этого успеха, они не могут. К сожалению, они умеют только красиво говорить. Для знаний ищите людей, которые имеют бизнес, теряли его и умеют зарабатывать. Чтобы стать миллионером, общайтесь с такими. И это не даст гарантий, зато покажет вам ту жизнь, к которой вы стремитесь. Вы — самая лучшая гарантия себе, люди. Развивайтесь, рискуйте, теряйте — только так можно получить опыт и деньги.

Выше головы не прыгнешь. Навязывание вашей ничтожности идет с самого детства. Для интереса, просто пройдитесь по детским площадкам. Мамы и бабушки держат своих детей в «золотой» клетке: не бегай, упадешь, замараешься, будет больно. Нам с самого детства говорят, что мы что-то не можем. Это реальная проблема, друзья. И это не только у нас — это везде. Так вот, развенчаем мировой заговор мам и бабушек. Выше головы прыгнуть можно! Это не так уж трудно. Грамотное планирование и нацеленность на результат приведут вас к своему Олимпу. Именно боль поражения делает нас сильнее и заставляет прыгать все выше и выше. Именно так достигают своих высот лучшие из нас.

Нас никто нигде не ждет. Вот это правда, друзья. Я был за границей и в других городах России. Там мы, действительно, никому не нужны. Там свои проблемы и заботы. На моем веку много ищущей и творческой молодежи уехало в другие места. Многие так же работают продавцами-консультантами. Примите правило, что надо ехать не откуда-то, а куда-то. Умение начать бизнес тут, на своей территории, неизбежно приведет к тому же результату на другой. Умейте делать так, чтобы вас не ждали, но вы могли принести пользу своим появлением. После такого «приезда», вас уже точно никуда не отпустят. Вы, друзья, уже можете что-то предложить другому городу и другой стране. Поверьте, таких людей там будут ждать, хотя они ещё не знают о своем счастье.

Все так живут. Деды пням молились и мы будем. Люди, а откуда прогресс пошел? Если бы все пням кланялись, так и сидели бы у себя в лесах без спичек и журналов с рецептами. Если абсолютное большинство ходит на работу к 8.00, это не значит, что ты обязан делать то же самое. Ну, сова ты, ничего не поделать. Умение делать одинаковую со всеми работу вне всеобщего графика — это прекрасное качество.

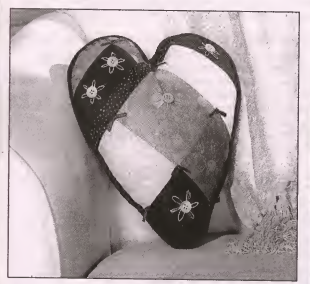
Чудес не бывает! Это близко к тезису № 1 и 7, но отличия есть. Чудеса случаются с людьми, которые умеют их делать. Неужели одноклассники Гагарина предполагали, что они учатся с самим Гагариным? Нет, они учились с Юркой. Но этот человек смог сделать чудо.

Мы живем довольно редко — всего один раз. Я вам не предлагаю покорять дальние планеты — останемся на нашей. Она довольно большая, чтобы найти на ней достаточно места для свершения своих чудес. Катайтесь на лыжах, пишите книги, работайте на погрузке угля. Всегда можно найти место чуду, если очень постараться. И вы сможете стать именно тем, о ком будут говорить.
Не обязательно вас будет упоминать весь мир, но ваши близкие и друзья будут знать, что они были рядом с вами, когда вы росли как личность. Они будут рады знать, что, может быть, именно они помогли вам вырасти в такого человека. Кто-то будет ругать, но и это вспоминание вас.

АТМОСФЕРА ЛЮБВИ:
КРАСИВЫЕ МЕЛОЧИ ДЛЯ ИНТЕРЬЕРА

Никто не спорит: атмосферу любви в доме создают теплые отношения между людьми, а вовсе не мелочи интерьера. Однако для последних естественно появление там, где живет любовь.

«Сердечные» подушки



Декоративные подушки любовной тематики легко и просто впишутся в любой интерьер. Благодаря дизайнерам выбор таких думок сегодня велик: от банальных красных подушек в форме сердца, до «сложносочиненных» в стиле пэчворк, «признательных» с афоризмами или «мимимишными» словами любви. В спальне уместны будут любые из них, а вот для гостиной лучше выбрать более сдержанный вариант.

Статуэтки

С помощью статуэтки можно внести в интерьер комнаты неброский, но очень тонкий штришок любви. Даже самая небольшая статуэтка, расположенная в подходящем месте, позволит не забывать о чувствах друг к другу и беречь их.



Подсвечники и свечи

Зажженные свечи создают в интерьере совершенно особую атмосферу — уютную, теплую и романтичную. Если поставить их в красивые подсвечники — эффект не только увеличится вдвойне, но и будет ощущаться даже тогда, когда свечи «бездействуют». Сегодня в магазинах можно найти интересные свечи-скульптуры: парафин сгорает, обнажая бронзовые фигуры влюбленных.

Плед или покрывало



Другой универсальный способ поставить акцент любви в интерьере — «соответствующее» покрывало или плед. А для романтического вечера совсем необязательно покрывать пледом кровать — можно просто слегка небрежно накинуть его на кресло.

Картина, панно, фотография

Конечно, мечтать о том, что знаменитая «любовная» картина Марка Шагала «Над городом» висит не в Третьяковской галерее, а у вас в квартире, не вредно. Но в реальности можно довольствоваться и качественным постером. Впрочем, необязательно это должен быть Шагал, великих картин о любви множество. И даже их фотокопии, безусловно, лучше, чем картины маслом неизвестных современных авторов. Если ваш интерьер равнодушен к высокому искусству, а любви хочется — повесьте на стену панно или романтичную фотографию в красивой рамке.

Подвесные украшения

Подвесные украшения ассоциируются у большинства с Новым годом, и зря! Это отличный способ декорирования интерьера, как для повседневности, так и для многих праздников. Найти место подвесным украшениям несложно: их можно прикрепить прямо к потолку, повесить на стену, дверную ручку или домашнюю пальму, если такое дерево есть в вашем доме.

Доска для посланий

Ритмы современной жизни настолько быстры, что порой проявить нежность и сказать теплые слова друг другу мы просто не успеваем. А если и успеваем, всегда хочется большего — чаще вспоминать друг о друге и на расстоянии. Стикеры, блокнот, а еще лучше — специальная доска для посланий поможет быть «на связи» по жизненно важным вопросам любви, внимания, заботы.

КАК ВЫБРАТЬ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ?

Зеленый чай уникальный напиток, полезен он для здоровья, красоты, похудения. Ценят зеленый чай за его лечебные и целебные свойства, а также за способность чая утолять жажду.

Польза зеленого чая известна с древних времен – в Китае этот напиток был настоящим лекарством. Сегодня мы видим, что интерес к зеленому чаю возвращается, хотя до сих пор в нашей стране рынок этого продукта весьма скуден. Какой зеленый чай должен выбрать потребитель, чтобы насладиться непередаваемым вкусом и избежать неприятностей? Об этом и поговорим.

Видов зеленого чая масса. Многие из них различаются по способу обработки чайного листа, но в целом можно сказать, что зеленый чай относится к типу так называемых «неферментированных» чаев – т.е. чайный лист остается практически свежим, а значит, сохраняет все полезные вещества, свойственные чаю.

Состав зеленого чая очень богат: этот напиток содержит практически все известные науке витамины и минеральные вещества, а также поражает воображение богатым белковым (!) составом: по питательной ценности чай приравнивают к бобовым. Особенность зеленого чая – это наличие алкалоида теина (облегченный аналог кофеина), танина и катехинов. Именно благодаря этим веществам мы так любим чай за его бодрящие, антиоксидантные, антимикробные и проч. свойства.

Зеленый чай поразителен тем, что при заваривании щедро делится с раствором накопленными полезными веществами, а вредные не спешит отдавать. Поэтому если правильно употреблять зеленый чай, а именно: пить напиток в течение дня в небольших количествах и не пить на ночь, – вы действительно почувствуете пользу зеленого чая, оздоровите и омолодите свой организм, и даже сможете похудеть!



Как выглядит качественный зеленый чай

Зеленый чай произрастает в Китае и Японии – соответственно, знаменитые фирмы этих стран скорее всего порадуют вас хорошим чаем.

Покупайте чай в специализированных магазинах, на развес или в банках: так меньше шансов приобрести некачественное сырье. Обязательно приобретайте крупнолистовой чай. Помните: качественный чай не бывает дешевым.

Лучшие зеленые чаи собирают в начале апреля – это молодые листочки и почки чайного куста. Готовый чай в этом случае имеет закрученную или вытянутую форму. Вообще же форма зеленого чая весьма разнообразна: он может быть плоским, прессованным, спиральным, связанным и проч. Главное при выборе качественного чая – не его форма, а цвет высушенного листа: он должен быть естественно-зеленым. Обратите внимание и на срок хранения чая: чем свежее чайные листочки, тем лучше.

Выбирая чай, обязательно понюхайте его: травяной аромат с цветочными или фруктовыми нотками – то, что надо.

Как выглядит некачественный зеленый чай

К сожалению, плохой зеленый чай тоже бывает, и многие наши сограждане беззастенчиво путают его с хорошим. Так, всем известные аромат и привкус рыбы, сена, сильная горечь или привкус одеколона, тошнотворный по силе аромат фруктов – все это признаки некачественного зеленого чая. Зачастую такой чай поставляют Цейлон и Индия.

Любое потемнение на листах зеленого чая – признак брака.

Никогда не покупайте дешевый чай в пакетиках: во-первых, при такой обработке теряется вся польза зеленого чая, а во-вторых, качественное сырье никогда не отдадут на подобную «экзекуцию».

Как проверить качество зеленого чая

Дома заварите зеленый чай правильно (залейте горячей водой на 1–3 минуты) и оцените результат. Напиток должен приятно пахнуть; цвет может варьироваться от светло— до темно-зеленого, даже с нотками желтого, но окраска должна быть яркой, прозрачной, красивой. Вкус будет приятным, сладковатым – такой чай можно легко пить без сахара, тогда как некачественный чай хочется сильнее подсластить.

Кстати, чем качественнее чай, тем легче он пенится при заваривании.

Зеленый чай и похудение

Зеленый чай является популярным дополнительным средством для снижения веса. Он также улучшает регуляцию сахара в крови, способствует обновлению жировых клеток, снижению и оптимизации веса. Зеленый чай содержит органические вещества, которые называются катехины. Они ускоряют процесс обмена веществ и снижают аппетит.

Исследователи университета Маастрихта в Голландии сложили результаты одиннадцати исследований, используя статистический метод, который называется метаанализ, и выяснили, что катехины в зеленом чае способствуют снижению и оптимизации веса. Катехины действуют интенсивнее в сочетании с кофеином.

Другие исследования показали, что катехины, содержащиеся в зеленом чае, помогают снизить общее количество жира и количество подкожного жира в области живота, а также количество триглицеридов в крови. Зеленый чай эффективно сжигает жир и является хорошим дополнением к физическим упражнениям.

И не стоит думать, что несколько чашек чая расплавят весь ваш лишний жирок. Это всего лишь отличное дополнение к питанию и тренировкам.

Следующий раз, когда вы будете в магазине выбирать чай, обратите внимание на зеленый. Только не тот, что в пакетиках, а настоящий! Помните! Хороший зеленый чай не может быть дешевым!

9 САМЫХ ОПАСНЫХ ЗАВТРАКОВ

Те, кто пропускают завтрак, поступают неразумно: это прямая дорога к лишним кило и плохому самочувствию. Но ошибаются и те, кто привык к плотной утренней трапезе: далеко не все блюда подходят для первого приема пищи. Представляем вам 9 самых опасных завтраков.

Выбирая, чем бы позавтракать, имейте в виду: утренний прием пищи важен не только и не столько для фигуры, сколько – для крепкого здоровья. Правильный завтрак не только помогает организму проснуться, он запускает метаболизм и работу пищеварительной системы на весь день.

Поэтому последствия от неправильной утренней трапезы мы можем чувствовать в течение всего дня: ощущать вялость, отсутствие концентрации и желание чем-нибудь перекусить. Особенно этим грешат сладкие завтраки: они резко повышают уровень глюкозы в крови и так же резко его опускают, тем самым заставляя вас испытывать сильнейший голод в течение дня.

1. Выпечка: сдоба, торты, круассаны



Классический французский завтрак – чашечка кофе с круассаном – на самом деле очень не полезен как для фигуры, так и для здоровья в целом. Во-первых, сдоба – это быстрые углеводы, а значит, насытиться надолго таким завтраком не выйдет. Уже через полчаса, максимум час, мы захотим есть опять. И произойдет это, скорее всего тогда, когда мы придем на работу. А там – снова кофе и печеньки. Кроме того, быстрые углеводы вызывают резкие скачки уровня сахара в крови, которые представляют собой серьезное испытание для организма и выводят из строя поджелудочную железу.

Чем заменить? Тем, кто не может обойтись без выпечки на завтрак, лучше приготовить диетический пирог: яйца, творог и мед взбейте в блендере до однородной консистенции, вылейте в форму и запекайте в духовке. А крем сделайте из нежирного йогурта, какао и меда, взбитых в блендере до однородной массы. Полейте ею пирог, и у вас получится правильный завтрак.

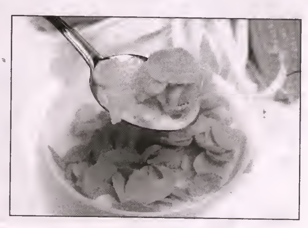
2. Сладости: конфеты, шоколад

Этот вариант и завтраком-то назвать сложно. Съесть глюкозы натощак и запить это кофе или чаем? Нет, это точно не прием пищи. Сладости повысят уровень глюкозы в крови, подарив немного энергии. Но она, конечно же, резко покинет вас уже через полчаса. Неудивительно, что этот «завтрак» не принесет пользы ни для желудочно-кишечного тракта, ни для обменных процессов организма.

Чем заменить? Диетологи сходятся во мнении – если очень хочется съесть сладкое, то лучше перекусить зефиром, мармеладом, горьким шоколадом или пастилой. Но именно перекусить, то есть съесть их после правильного завтрака, но ни в коем случае не вместо него. Кроме того, посоветую съесть творог с медом. Мед очень быстро избавляет от желания скушать чего-нибудь сладкого.

3. Кукурузные хлопья с молоком

Маркетологи называют их полезным завтраком, но это лишь рекламный трюк. Подавляющее большинство



подобных продуктов содержат в себе огромное количество сахара и вкусовых добавок. А единственный ценный компонент злаков, клетчатку, в нужных количествах содержат только 2% готовых завтраков. Конечно, после одного приема такого лакомства вы не заметите ухудшений, но попробуйте поесть их месяц, – и боли в желудке, а также высыпания на лице вам обеспечены.

Чем заменить? Попробуйте шоколадную овсянку: с вечера залейте овсянку молоком, добавьте творог, какао и мед. Дайте настояться в течение ночи, утром сможете побаловать.

4. Каши, не требующие варки

Крупа, которая содержится в этих кашах, измельчена и обработана паром. Да, в ней есть полезные микроэлементы, но их количество ни в коем случае нельзя сравнивать с содержанием в обычной гречке или овсянке – последние явно выигрывают. Во-первых, содержание полезной для желудочно-кишечного тракта клетчатки, в «быстрых» кашах в разы меньше. Ну а во-вторых, в пакетиках, не требующих варки, содержится огромное количество химических добавок и сахара.

Чем заменить? Измельченной овсянкой без добавок – сварится она за 3–5 минут. С утра нет и этого времени? Позаботьтесь о правильном завтраке заранее: залейте кашу молоком накануне вечером, добавьте ягоды, мед и орехи.

5. Яичница с жареным беконом

Казалось бы, яйцо и мясо – прекрасный вариант для тех, кто хочет получить с утра приличную порцию белка. Но только не в виде жареного яйца с добавлением жирного бекона. Такой завтрак правильным не назовешь. Вряд ли это блюдо подарит вам хоть что-то, кроме лишних калорий и сложностей в работе пищеварительной системы.



Чем заменить? Омлетом с курицей и тертым сыром. При желании блюдо можно дополнить овощами и цельнозерновым тостом.

6. Плавленые и творожные сырки с наполнителями

Уверены, что несколько творожных сырков могут заменить полезный завтрак? Напрасно. Эти продукты скорее можно отнести к десертам и сладостям, нежели к творогу. Сладкая и вкусная творожная масса часто содержит в составе пальмовое масло, что уже должно насторожить. К тому же сахара и искусственных ароматизаторов в них столько, что ваш организм вам точно «спасибо» не скажет. А плавленые сырки часто готовят из отходов производства, то есть из сыра, который не удалось продать цельным куском.

Чем заменить? Обычным творогом или сырками домашнего приготовления. Густой творог смешайте с ложкой меда и бананом в блендере, а затем слепите из этой массы форму, напоминающую глазированный сырок. В качестве глазури выступит смесь какао с небольшим количеством воды. Полейте ею «сырки» и уберите в морозилку на 1 час.

7. Манная каша

Манка – это одна из самых вредных каш для тех, кто следит за фигурой: она почти не содержит сложных углеводов и клетчатки. По своей сути, манка – это мука. Много ли пользы от сваренной муки? Пшеница при столь сильном измельчении теряет свои питательные свойства. А вот крахмал и глютен остаются. Первый – весьма нежелателен для тех, кто склонен к болезням дыхательных путей, а глютен может провоцировать аллергию и вызывать нарушения пищеварения.

Чем заменить? К сожалению, тут вариантов нет, от манки лучше просто отказаться. Ведь манная крупа – сам по себе очень калорийный продукт, а если вы добавите еще сахар, молоко и сливочное масло, то о пользе ее для фигуры можете забыть.

8. Бутерброды с колбасой или сосиски

Так обычно завтракают те, кто любит с утра подкрепиться плотно, уверяя себя, что едят мясо. Его в современных колбасах очень мало, зато в них предостаточно вкусовых добавок. К тому же белый хлеб или батон, из которых чаще всего и готовятся вредные бутерброды, – это почти та же выпечка, а значит, быстрые углеводы.

Чем заменить? Мясной завтрак может быть и вкусным, и полезным. Вместо колбасы можно использовать полукопченую курицу, индейку, куриную ветчину или запеченную индейку со специями. Это тоже вкусно и сытно. Батон в привычном бутерброде можно заменить цельнозерновым или ржаным хлебом – это медленные (сложные) углеводы, которые насыщают нас надолго.

9. Мюсли и гранола

Одно дело, если в такие готовые завтраки не добавлены ароматизаторы и подсластители, и совсем другое, когда их там больше, чем всего остального. Яркие вкусы вредных мюсли провоцируют нас на увеличение порций и поглсщение добавки. Многие имеют привычку грызть такие завтраки как снек, сидя перед телевизором. Естественно, переедание влечет за собой увеличение массы тела.

Чем заменить? Правильными мюсли, в составе которых только зерно и одна или несколько разновидностей орехов или сухофруктов, и никакого шоколада, глазури, меда или какао.

Александра Дудкина

ОДЕЖКА ДЛЯ ПИРОГОВ

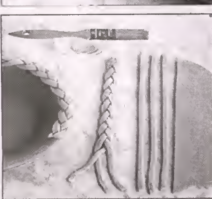
Не красна угла избами, а красна пирогами. И пироги должны быть не только вкусными, но и привлекательными на вид, чтобы одного взгляда было достаточно, чтобы понять: «Как я хочу кусочек этого изумительного пирога и... долой все ограничения!». Сегодня мы будем учиться превращать самые обычные домашние пироги в произведение кулинарного искусства, чтобы приглашенные «на пироги» гости замерли в немом восторге и сказали «У тебя золотые руки!».

Чтобы испечь вкусный пирог, нужен хороший рецепт и хорошее настроение. Однако, хозяек с хорошим настроением немало, а рецепты пирогов похожи друг на друга, несмотря на «маленькие секреты» мам и бабушек. Как же сделать такой пирог, чтобы он был лучше всех? Эффектно его украсить, причем так, чтобы зто и не отняло много времени и усилий, и не «перебило» восхищение» собственно вкусом выпечки и было по силам любой хозяйке.

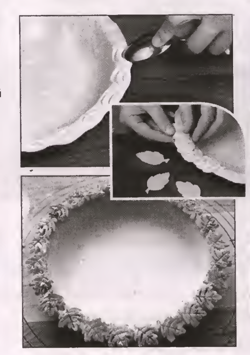
Хрустящий краешек

Для начинающих хозяек хороший способ придать своей первой выпечке индивидуальность – научиться красиво оформлять края пирога. Поначалу именно края подводят: то они слишком толстые, то разлипаются при выпечке, то начинка выходит за края. Что же делать? Самое простое зто сделать фигурные края! Заплести косичку из теста, оформить край «зубчиками» или, воспользовавшись вырубными трафаретами создать настоящий шедевр.







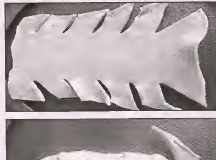


Совет: чтобы сделать листики разноцветными, нужно просто смешать яичный желток с несколькими каплями пищевого красителя.

С чем пироги?

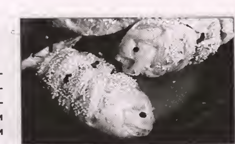
А с чем ваши пироги? Это вопрос задается хозяйке всегда! Чтобы не отвечать по 20 раз каждому, пироги можно оформить таким образом, что всем сазу станет ясно: зтот с рыбой, зтот с мясом, а зто с капустой!

Главное придать пирогу правильную форму и соответствующий внешний вид: от рыбки до крокодила!



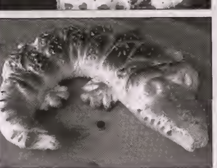






Рыбная слойка

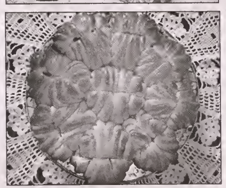




Слоеные чудеса

Самые красивые пироги можно приготовить из слоеного теста – будь оно хоть домашнее, хоть купленное в магазине замороженное. Фурор вам обеспечит то, как вы зто тесто завернете. Вот тут придется вспомнить школьную геометрию и сходить за... линейкой.





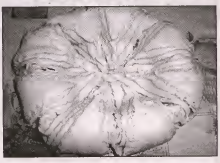


Каравай-каравай, кого хочешь, выбирай!

Нереально красиво, аппетитно и, на первый взгляд, не может быть повторено на обычной кухне. Все не так сложно, глаза могут немного побояться, а руки пусть займутся делом.







Даже такой простой пирог, как рулет с начинкой, который обычно выглядит невзрачным «бревнышком», легким взмахом ножа и поворотом умелой руки, можно превратить в цветок сказочной красоты! Итак, сворачиваем самый обыкновенный рулет из дрожжевого теста с маком в кольцо и...





Даже есть жалко...

Попробуйте освоить хотя бы несколько приемов украшения домашних пирогов, и вашему дому обеспечена слава самого гостеприимного и хлебосольного.

Анастасия Пучкова





Ольга Ротштейн,
адвокат
Rotstein
Law Office, P.C.



Екатерина Могулевская,
адвокат
Law Offices of
Ekaterina
Mogulevskaya

БАНКРОТСТВО

- Chapter 7 (liquidation) – одномоментное списание долгов;
- Chapter 13 (reorganization) – долговременная рассрочка уплаты долгов, возможность перманентного списания второго и/или третьего займа под дом;
- Chapter 11 (personal and business reorganization).

Банкротство может стать шансом сохранить ваш дом!

REAL ESTATE LAW

- Подготовка необходимых документов и представление интересов в ходе переговоров с банками в соответствии с новым законодательством Штата Вашингтон по предотвращению foreclosures.

АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ

- Все виды автомобильных аварий независимо от суммы ущерба.
- Дискаунт на адвокатские услуги - 25% вместо стандартных 33.3%.

НАЛОГОВОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

- Представление интересов налоговлательщиков в ходе аудиторских проверок проводимых IRS и State of Washington taxing authorities (WA DOR, WA ESD, WA L&I) и аппеляции налоговых требований.
- Переговоры с федеральными и местными налоговыми органами по вопросам снижения налоговой задолженности (installment agreement, Offers in Compromise).

Адрес: 11661 SE 1st Street, Suite 201, Bellevue, WA 98005

Телефоны: 206-579-8823
or 206-948-5202

E-mails: olga.tax@gmail.com and mogulevs@gmail.com

FACEBOOK ВГОНЯЕТ В ДЕПРЕССИЮ

Facebook устроила психологический эксперимент над пользователями

Крупнейшая социальная сеть Facebook научилась влиять на настроение пользователей. Для этого соцсеть увеличивала количество позитивного или негативного контента, демонстрируемого в их лентах новостей.

Представители Facebook провели масштабный эксперимент, в рамках которого меняли содержание ленты новостей пользователей для демонстрации того, как долговременное состояние настроения — например, печаль или счастье — может передаваться по социальной сети.

Компания изменила алгоритм ленты новостей 689 003 ничего не подозревающих англоязычных пользователей Facebook таким образом, что люди видели преимущественно посты с позитивной эмоциональной окраской либо в основном «негативные» посты. В итоге те, у кого лента была позитивной, сами стали писать более веселые посты. Те же пользователи, в чьих лентах оказался преимущественно негатив, сами начинали оставлять негативные записи и комментарии. Результаты исследования были опубликованы в журнале Proceedings of the National Academy of Sciences от 17 июня.

«Эмоциональные состояния могут быть переданы другим людям через эмоциональное заражение, вследствие чего они могут, сами того не осознавая; испытывать те же эмоции», — написали авторы исследования Адам Крамер, Джейми Гиллори и Джеффри Хэнкок.

«Мы предоставляем экспериментальные доказательства того, что эмоциональное заражение может произойти без прямого контакта между людьми (достаточно воздействия друга в Facebook, выражающего эмоции) и при полном отсутствии невербальных сигналов».

Пользователи высказали возмущение поступком социальной сети. В частности, активистка Лорен Вайнштайн, выступающая за защиту частного пространства, задалась вопросом, «не убил ли кого-нибудь Facebook» в результате исследования. «Учитывая их масштаб и число страдающих от депрессии людей, это возможно», — рассказала она газете New York Times.

Адам Крамер, отвечавший в Facebook за этот эксперимент, уже принес пользователям извинения от лица всей команды.

Стоит отметить, что, принимая условия пользовательского соглашения (а это необходимо при создании каждого аккаунта на Facebook), пользователь автоматически дает свое согласие на участие в подобных психологических экспериментах. «Мы можем использовать информацию, которую получаем от вас, для внутренних операций, в том числе для поиска неисправностей, анализа данных, тестов, исследований и улучшения сервиса», — говорится в документе.

Скандал вряд ли скажется на доверии пользователей к социальной сети: оно и так невелико, считают эксперты. «После скандала с NSA понятие доверия сервисам в интернете потеряло какой-либо смысл, многие поняли: ваша информация больше не ваша, если она в сети», — говорит PR-директор венчурного фонда Runa Capital Лилиана Пертенава.

В Fbcebook утверждают, что производят исследования, подобные этому эксперименту, чтобы определить, как сделать контент, который видят пользователи, как можно более релевантным.

«Мы производим исследования для того, чтобы улучшить наши сервисы и сделать контент, который люди видят на Facebook, как можно более уместным и привлекательным. Большую роль в этом играет понимание, как люди реагируют на разные типы контента в зависимости от того, позитивный или негативный тон у него, новости от друзей или информацию со страниц, на которые они подписаны».

Полученные в результате исследований данные надежно хранятся, и не необходимая информация не собирается, заверили в Facebook.

Руководитель социальной сети «Мой Мир» Денис Алаев считает, что, несмотря на то что ситуация не повлечет за собой оттока пользователей из социальной сети, опасность манипуляции пользователями с помощью соцсетей и других массовых сервисов является серьезной проблемой. «Так, например, поисковые системы могут изменять общественное мнение с помощью ранжирования результатов поиска, новостные порталы — рекомендуя новости и так далее. Просто сейчас работа с общественным мнением обретает новые форматы, подстраиваясь под изменения в модели потребления информации», — пояснил он.

Подобные эксперименты приближают появление технологий манипуляции общественным мнением, убеждена Лилиана Пертенава. «Возможным решением проблемы может быть распространение принципов сетевого нейтралитета и на информацию».

Нельзя недооценивать влияние соцсетей на эмоциональное состояние пользователя, говорит психолог Наталья Казанская. «В силу того, что доверие к своей френдленте в социальных сетях у людей довольно высокое, то и ее эмоциональная окрашенность безусловно оказывает влияние на человека. Однако это влияние сильно зависит от референтной группы конкретного интернет-пользователя. Если референтная группа находится в «реальной жизни» — семья, коллеги, друзья, то влияние будет небольшим», — пояснила она. Если же человек проводит много времени в соцсетях и, главное, его референтная группа находится по большей части именно там, то и влияние будет огромным.

Юнна Коцар

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ РАЗГОВОР С НОВЫМИ ЗНАКОМЫМИ



Вы неуютно чувствуете себя в компании с новыми людьми? Не знаете, как поддержать разговор с новыми знакомыми? Мы поделимся с вами секретами легкого общения.

Одним коммуникабельность дарится с рождения, другие постоянно работают над ней, а третьи в компании выбирают молчание. Скромность – это конечно хорошо, но только не в том случае, когда приходится ограничивать себя и упускать массу возможностей познакомиться с интересными людьми.

Давайте изучим некоторые правила поддержания беседы с новыми знакомыми.

Что можно сделать заранее

Попробуйте тренировать речь

Есть такая поговорка: «Говорите так, чтобы словам было тесно, а мыслям – просторно». Чтобы стать интересным собеседником, важно научиться кратко и четко излагать свои мысли. Потренируйтесь на книгах. Прочтите средний по размеру абзац текста. А теперь перескажите его в одном-двух предложениях, выделяя самое главное.

Откажитесь от слов-паразитов типа: «так сказать», «как раз», «вот», «так вот», «понимаешь» и других.

Больше читайте. Книга – один из лучших способов овладения богатством языка. Читайте, запоминайте или записывайте понравившиеся слова, обороты, шутки, цитаты – все это украсит вашу речь.

Тренируйте вашу манеру разговаривать



Представьте, что вы – ведущий телепередачи и вам необходимо донести информацию до зрителей. Запишите себя на видео и оцените то, как вы выглядите со стороны. Бросается в глаза слишком широкая улыбка, активная жестикуляция или напряженный взгляд? Пора от этого избавляться. Порепетируйте несколько раз, а для того, чтобы посмотреть, как у вас получается, записывайте каждую попытку.

Подготовьте список тем и вопросов

Для того чтобы вам легче было общаться, заранее составьте список тем, которые вам интересны и в которых вы хорошо разбираетесь. Например, книги, фильмы определенного жанра, актеры, работа, дети, родственники, путешествия, рыбалка, компьютеры и так далее.

Подготовьте список вопросов, которые вы будете задавать собеседнику. Вопросы необходимо строить так, чтобы собеседник отвечал на них развернуто. Например, «Какое вы предпочитаете вино? А почему?», «Что вам больше всего здесь нравится?
А почему?».

Общайтесь больше, хотя бы виртуально



Побороть стеснительность и развить навыки поддержания беседы поможет виртуальное общение. Общайтесь на форумах, в социальных сетях, спрашивайте, давайте советы, рассказывайте интересные истории, делитесь впечатлениями, пишите отзывы. Однако, важно не увлекаться виртуальным общением. В нашем случае оно служит только лишь упражнением.

Что нужно и можно делать во время разговора

Начинайте разговор с нейтральных тем

Чтобы привлечь внимание собеседника, улыбнитесь ему. Далее нужно начать разговор с чего-нибудь нейтрального. Поговорите о событиях в мире, погоде, новинках кино. Также не забывайте принцип: «Что вижу, то пою». Порассуждайте о месте, в котором вы сейчас находитесь, о том, что вы видите перед собой или что сейчас читаете.

Не бойтесь ошибиться с темой беседы, опыт показывает, что собеседники не так уж критичны к первичным темам. Общаясь дальше, вы обязательно найдете точки соприкосновения.

Задавайте собеседнику вопросы, интересуйтесь его мнением

Стимулируйте собеседника на развернутые ответы, уточняйте. Задавайте вопросы без шуток, сарказма, не хвалитесь собственными успехами. Откажитесь от насмешливого или пренебрежительного тона.

Спрашивайте только о положительном

Мужчины очень любят говорить о хобби, о спорте, политике, истории, успехах на работе. Женщины охотнее говорят о детях, домашних животных, моде, косметике, мероприятиях, а также о своих чувствах к чему-то или кому-либо.

И не углубляйтесь в сложные темы. Например, если человек упомянул в беседе о каком-либо несчастье, не нужно расспрашивать подробности. Если собеседник захочет, он сам вам все расскажет.

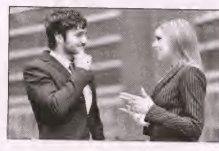
Попробуйте активно слушать

Не молчите в ответ на то, что вам рассказывают, сразу же реагируйте. Кивайте, поддерживайте фразами: «Точно», «Это верно», «Понимаю», «У меня было подобное», задавайте уточняющие вопросы: «А как это было?», «И что вы ответили?», и так далее. Это поможет собеседнику проникнуться к вам доверием и симпатией.

Если вы не согласны с мнением собеседника, не перебивайте, а дослушайте его до конца. Возможно, вы поменяете свое мнение через несколько минут. Высказывайте свою точку зрения, только когда собеседник закончит.

Если собеседник вас перебивает, остановитесь и выслушайте его. Не упрекайте его в том, что он вас перебил. Это можно сделать позже, когда у вас установятся дружеские неформальные отношения.

Говорите четко



Не глотайте слова, не бормочите себе под нос, не утыкайтесь в экран своего смартфона или планшета во время беседы. Если сильно волнуетесь, честно скажите об этом собеседнику, и волнение постепенно утихнет.

Не используйте в беседе понятные только вам слова.

Особенно, это касается ситуаций, когда вы, например, рассказываете что-то о своей специфической работе. Такой разговор смогут поддержать, скорее всего, только ваши коллеги или гости какой-нибудь профильной конференции. Новым знакомым, работающим в других сферах, такой разговор не будет интересен и приятен.

А также не злоупотребляйте иностранными словами и научными терминами – собеседник может расценить ваше поведение как хвастовство, если он сам не владеет иностранным языком.

Типичные ошибки в общении

Не стоит яростно спорить и критиковать

Если вы с чем-то не согласны, кратко скажите об этом и переведите разговор на другую тему. Если вы подружитесь, у вас будет время поспорить и найти истину. Никогда не критикуйте, иначе будете ассоциироваться у собеседника с недовольной и негативной личностью.

Не надо сплетничать и нелестно отзываться о других людях

Вы недостаточно знаете нового человека и еще не можете предположить, куда утечет информация, сказанная вами. Вряд ли вам захочется в будущем носить репутацию сплетника.

Не спешите хлопать по плечу и хватать за руки

Не стоит вообще лишний раз прикасаться к новому знакомому, дабы привлечь его внимание. Учитесь заинтересовывать собеседника словами. Если вам требуется привлечь внимание группы лиц, не нужно призывать: «Послушайте!», «Выслушайте меня». Гораздо лучше работает зрительная мотивация: «Посмотрите сюда», «Ой, что это?»

Не надо показывать, «что вам совсем не смешно»

Не нужно гримасничать и морщиться, если сказанная шутка показалась вам несмешной. Такое поведение никоим образом не украшает человека. Сдержанно улыбнитесь и продолжите разговор.

Не повторяйтесь

Точнее не повторяйте одну и ту же историю, один и тот же рассказ в одном разговоре. Как бы вы не переживали по поводу описанного события. Это раздражает, особенно если собеседник ранее уже высказался на озвученную вами тему.

Как правильно завершить беседу

От умения правильно завершить разговор зависят ваши дальнейшие отношения с собеседником. Важно сделать все, чтобы у нового знакомого осталось приятное впечатление и желание пообщаться с вами в дальнейшем.

Поблагодарите собеседника за общение, скажите, что вы были рады познакомиться с ним. Если есть необходимость, оставьте свои координаты и скажите, что будете рады пообщаться в будущем.

Ольга Восточная



5 ХИТРОСТЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ СТАТЬ СТРОЙНЕЕ

Самые эффективные методы похудения – диеты, регулярные тренировки или подсчет калорий – вряд ли можно назвать и самыми простыми. Ведь сколько усилий нам порой стоит не «сорваться» на кусок торта! Впрочем, есть и более комфортные способы сделать тело стройным: представляем вам 5 хитростей, которые помогут снижать вес без строгих ограничений.

Процесс похудения мы привыкли считать некой временной мерой: ну вот, рассуждают некоторые, посижу недельку на диете (или месяц похожу в фитнес-зал), сброшу все лишнее и можно снова ужинать жареной картошкой и полдничать пирожными. Этот подход вряд ли приведет нас к стройному телу надолго, скорее – к проблемам со здоровьем и психикой. Успешная стратегия, считает Том Рат, американский социолог и специалист по питанию, победивший рак, состоит в том, чтобы научиться делать правильный выбор (перекусить яблоком или бутербродом, подняться по лестнице пешком или воспользоваться лифтом). Как это поможет снизить вес и укрепить здоровье, он рассказывает в своей книге «Ешь, двигайся, спи» (издательство «Альпина Паблишер»). Мы выбрали из нее 5 самых полезных.

1. Делайте перерывы каждые 20 минут при сидячей работе

Активные паузы помогут улучшить кровообращение, концентрацию и сделать фигуру стройнее, остановив многие опасные процессы в организме. Каким образом? Объясняя этот феномен, Том Рат приводит данные австралийских ученых: «Исследования, проведенные на основе данных МРТ показали, что в результате долгого сидения на клетки оказывается давление, и организм начинает вырабатывать на 50% больше жира, чем обычно. Двухминутная разминка или ходьба способны остановить этот процесс». Активные паузы, по мнению автора, должны повторяться каждые 20 минут.

Многочасовое сидение опасно и для мышц бедра: задняя его поверхность укорачивается, а передняя ненормально удлиняется. Визуально это незаметно, но со временем даже простые наклоны могут вызывать болезненные ощущения в этой области.

Постарайтесь сделать перерывы действительно активными: потянитесь, разомнитесь, пройдите пару этажей вниз и вверх по лестнице, энергичным шагом дойдите до кулера и выпейте воды. Если в силу особенностей работы вы не можете отвлекаться так часто, можно делать перерывы на 5 минут каждый час или на 10 – каждые 2 часа.

2. Сделайте свое утро активным

Зарядка, пробежка, поход в фитнес-клуб, интенсивная ходьба – с утра любые энергичные занятия принесут больше пользы, чем в любое другое время дня. Во-первых, это поможет снизить вес, во-вторых – улучшить самочувствие. «20 минут несложной гимнастики способны поднять нам настроение. Причем эффект этот, как показывают эксперименты, длится от 2 до 12 часов! То есть, занимаясь по утрам, вы сможете получать удовольствие от хорошего настроения почти весь рабочий день», – пишет Том Рат. К тому же в таком расположении духа вы вряд ли захотите заедать негативные эмоции сладостями.

Физические нагрузки действительно способны улучшить настроение, поскольку они стимулируют выработку адреналина и дофамина. Правда, если с тренировками переборщить, есть риск, что высокий уровень гормона стресса кортизола из приподнятого состояния введет человека в депрессию.

· Есть данные о том, что утренние тренировки помогают сжигать до 20% больше калорий, чем вечерние при равной интенсивности. Другое дело, что выполнять их будет сложнее, особенно «совам».

3. Правильно начинайте занятие

Самое сложное (особенно в вопросах правильных привычек) – сделать первый шаг: например, заставить себя начать занятие. Наша проблема, уверен Том Рат, в том, что мы уделяем слишком много внимания началу тренировки, когда тело, переключаясь с одного типа нагрузки на другой, естественным образом испытывает дискомфорт. А вот о том, что спустя 10–12 минут нас ждет небывалый прилив сил и ощущение эйфории, мы, как правило, забываем. «Секрет в том, чтобы начинать и завершать тренировку самыми приятными для вас упражнениями. Пользуйтесь любой возможностью, чтобы начать заниматься, а не откладывать все на потом», – советует автор. Неплохим спутником может стать энергичная музыка: исследования показывают, что она повышает эффективность занятий на 15–17%.

Ни в коем случае не стоит заниматься «полезным» спортом! Нужно заниматься любимым спортом. Вспомните, что вам нравилось делать в школе на физкультуре, в спортивной секции. А может, вы что-то всегда мечтали попробовать – это и делайте. А если надоест – не бросайте, а поменяйте на другое, что вам тоже нравится или интересно.



Возможно, что удовольствие от занятий вы получите не сразу, этого тоже не стоит пугаться. Организм привыкает к нагрузкам минимум за 3–4 недели регулярных тренировок, до этого момента, возможно, вам захочется все бросить. Но нужно себя перебороть.

4. Задавайте тон совместному обеду

Обедая или ужиная в компании, мы всегда рискуем переесть. Почему? Потому что подражаем в выборе блюд тем, с кем делим трапезу. «Поэтому, если обедаете в ресторане или кафе, делайте заказ первым, и пусть это будут полезные блюда. Понаблюдайте за тем, какой выбор после этого сделают ваши друзья», – предлагает Том Рат.

Не думайте, что переедание не подкараулит вас, если вы с компанией ужинаете дома. «Следите за размером тарелки – чем она меньше, тем быстрее вы насытитесь. Важен и ее цвет: если он совпадает с оттенком блюда, вы съедаете на 30% больше. Поэтому лучше выбирать посуду контрастных оттенков», – пишет автор.

В целом психология верная. Помочь может и такой прием: во время застолий садитесь как можно ближе к салатикам и как можно дальше от главных блюд. Почему это может работать? В нашем обществе обжорство считается чем-то постыдным, и этого принято стесняться, притом что покушать любят все, и многие ритуалы так или иначе связаны с едой. Поэтому, если вам придется каждый раз беспокоить соседа с просьбой подать очередное блюдо, очень скоро вам станет неловко.

5. Покупайте скоропортящиеся продукты

Это поможет вам легче делать выбор в пользу полезной пищи, в первую очередь из соображений экономии: очевидно, что банан испортится скорее, чем, скажем, сладкий батончик. «Мы не привыкли выбрасывать еду, поэтому вы, скорее всего, сначала съедите банан, зная, что батончик в отличие от фрукта придет в негодность нескоро, а потому может еще какое-то время полежать в холодильнике», – рассуждает Том Рат. Но фокус в том, что после того, как вы утолили голод фруктом, вам будет проще отказаться от вредной сладости.

Это правильный подход еще и с той позиции, что чем меньше у продукта срок годности, тем он полезнее. В нем попросту будет меньше консервантов и заменителей.

Эти вроде бы простые истины позволят вам постепенно сделать свое питание более правильным и снизить вес, не прибегая к диетам и жестким ограничениям.

Людмила Васильченко

ПРОДАМ /КУПЛЮ

• Продам фатиновые, гипюровые, газовые шарфики, косынки, накидки в большом ассортименте. Наш магазин: www.nakidka.com
Тел. (253) 230-9738 Анна
Тел. (206) 372-8983 Таня

• Продаю пчел.
Тел. (253) 394-8550

Продам бизнес по уборке офисов. Цена $4,000 на $1,000 дохода в месяц. Оставьте сообщение.
Тел. (425) 268-7873

Продаю в Украине, г. Ровно, землю под строительство дома. Все документы на руках. Цена 16 тыс. долларов.
Тел. (253) 334-4118

Принимаем рекламные объявления в раздел Classifieds/ РАЗНОЕ до 24-го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective". You may also send your Classifieds order by email to: info@perspectiveus.com

Продается участок для строительства 2х домов в удобном, спокойном районе г. Renton, Issaquah School District.
Тел. (425) 445-9668

Продаю белое свадебное платье 14-го размера (затягивается до 12-го). Также имеются другие аксессуары. Интересующихся прошу звонить по телефону (253) 266-7893.

СПРОС ТРУДА

Компания Viola Cleaning Service предлагает работу для женщин и мужчин по уборке домов. Хорошая зарплата. Знание английского языка необязательно. Наличие собственного транспорта обязательно. Хороший работодатель.
Тел. (206) 465-4103

В компанию по работе с паркетом требуется помощник. Часовая оплата. Обращаться по телефону
Тел. (425) 737-9788

СПРОС ТРУДА

Русский магазин "АРБАТ" в городе Kirkland 12053 124th Ave NE, приглашает на работу женщину продавца (опыт работы приветствуется). Знание английского обязательно.
Тел. (425) 825-5830

• В Adult Family Home требуется женщина Caregiver на выходные дни. Минимальный английский обязателен. Mountlake Terrace. Тел. (206) 919-4060

• Требуются сотрудники в дома по уходу за больными людьми. Знание английского и все необходимые документы желательно.
Тел. (206) 399-3939

• В детский садик нужна няня, любящая детей.
Тел. (206) 334-0607

• Требуется учитель математики , русского языка, музыки и художник. Звонить по телефону (206) 334-0607

• Требуются на работу ответственные женщины для уборки домов и квартир с опытом. Английский не обязателен. Хорошие условия для работы. Оплата по договоренности.
Тел. (206) 412-5242

• Американская компания приглашает на part and full time желающих иметь гибкий график работы. Хорошие деньги, возможности... Русская линия.
Тел. (253) 632-5039

• Требуются рабочие для уборки апартментов, домов и офисов... Гибкий график работы, наличие машины обязательно.
Тел. (206) 359-1063

• Ищу девушку для работы на уборках. Работа в г. Seattle. Водить машину обязательно.
Тел. (253) 335-5457

• Для строительства дома требуются: Framer, Plumber, Roofer, Siding, Flooring (паркет), злектрик, столяр, укладчик камина, штукатур, плиточник, маляр. Тел. (206) 229-9403

• Продаю белое свадебное платье 14-го размера (затягивается до 12-го). Также имеются другие аксессуары. Интересующихся прошу звонить по телефону (253) 266-7893

• Ищу babysitter, приходящую на дом в ночное время, 4-5 раз в неделю. Дети 6, 10 лет. Оплата $20/ночь. Район Twin Lakes, Federal Way.
Тел. (253) 250-5665

СПРОС ТРУДА

Требуются люди для уборки офисов.
Тел. (425) 320-9771 оставьте сообщение

Предлагаем работу по уходу за пожилыми людьми (Caregiver). Хорошие условия.
Обращайтесь по тел. (425) 350-3598 Лиля

• Требуется человек по уходу за детьми и небольшая помощь по дому (желательно не старше 40 лет), г. Seattle. Подробности по телефону (206) 387-7812

Требуется помощница для развоза ребенка по внеклассным занятиям после школы и небольшой помощи по дому 3-4 раза в неделю, г. Redmond.
Тел. (425) 233-8013

Ищем няню на полную ставку для двух детей (3 месяца и 1.5 года, nanny share) в районе Capitol Hill. Немного английского обязательно.
Тел. (206) 397-2110, Полина

Нужны люди на работу для уборки в жилых домах в районах Auburn, Kent, Federal Way.
Тел. (253) 887-1235

Ищу помощницу по хозяйству на 2-3 часа в день, 2-3 раза в неделю. Район Crossroad в г. Белвью. Вождение машины обязательно для поездок за продуктами.
Тел. (425) 999-5065

В траковую компанию требуется диспетчер по загрузке flatbed. Ответственность и опыт работы обязательны. Оплата на процент.
Тел. (206) 478-5529

V & V Transportation LLC приглашает на работу водителей CDL класса А, 48 штатов. Хорошие условия работы, постоянные рейсы. Опыт работы не менее полугода, возраст не менее 23 лет. Также принимаем на работу owner-operators.
Тел. (917) 940-5667

ИЩУ РАБОТУ

• Присмотрю за детьми у себя дома. Район Kent, Covington, Auburn.
Тел. (206) 681-5672
Тел. (206) 697-1509

• Присмотрю за детьми или за одним престарелым человеком на дому, можно на 8 часов в день, или на 4 часа, без проживания. Уберу в квартире, приготовлю еду на заказ. Будете довольны моей работой. Тел. (253) 941-3603

Аккуратная, добросовестная, интеллигентная женщина, с высшим педагогическим и средним медицинским образованием, ищет работу Part-time по уходу за ребенком или пожилым человеком. Есть опыт работы в USA и отличные рекомендации. Предпочтительно в г. Bellevue and Redmond. Возможны другие варианты.
Тел. (253) 397-5734 Тамара

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

• Опытные преподаватели дают уроки математики и физики для учащихся школ (начиная с 5-и лет), колледжей и университетов.
Тел. (425) 785-4930
Тел. (425) 985-0803

• Диагностика Check Engine, ABS, TCS, Air Bags, 4x4, A/C кондишин, ECU. Программирую ключи на BMW, Mercedes и другие машины. (253) 709-9412

• Малярные, электрические, сантехнические работы. Установка окон, дверей, замков. Сборка и установка мебели, кабинетов. Замена карпета на ламинат, бамбук.
Тел. (425) 869-8908

• Профессиональный ювелир – сделает любые работы. Могу обучить профессии.
Тел. (425) 333-0844

• Внутренние и наружные работы – высокого качества в квартирах и домах. Drywall, Дерево и Покраска.
Тел. (425) 333-0844

• Логопед. Работаю с разными возрастами русскоговорящими и румыноговорящими.
Тел. (425) 208-5329

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

• Даю уроки игры на скрипке для всех возрастов.
Тел. (206) 313-4761 Рая

• Опытные преподаватели дают уроки математики и физики для учащихся школ (начиная с 5-и лет), колледжей и университетов.
Тел. (425) 785-4930
Тел. (425) 985-0803

ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ:
•Визы: гостевые, студенческие, рабочие, жениха и невесты, воссоединение семьей.
•Подача документов на гражданство США.
•Обмен/ Получение/Подача на гринкарту.
•Классы на гражданство/ английский язык
•Услуги переводчика в Иммиграционном Центре
•Нотариус/письменные переводы/паспорта.
Тел. (425) 350-3588

Ремонт и покраска домов – внутри и снаружи.
Тел. (253) 250-5957

Ремонт машин по вызову. Помощь на дороге и на дому КРУГЛОСУТОЧНО. Быстро и выгодно.
Тел. (425) 679-2500 Григорий

Кузовной ремонт автомобилей любой степени сложности по оптимальным расценкам в регионе. Восстановление автомобилей после повреждений, наступивших в результате ДТП. Специальные технологии, включая работы со сваркой алюминия, покраска кузова или отдельных запчастей. На месте установим стекла, заправим кондиционер и поменяем масло и колодки.
Тел. (425) 876-9916
www.AutoSQS.com

Ремонт компьютеров XP, VISTA, WIN 7/8. Перегрузка операционной системы. Вирусы, медленный, чистка, recover data, upgrade hardware/software, set-up router, losing connection.
Тел. (253) 326-3631

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

HOME IMPROVEMENT SPECIALIST
•Electrical •Carpentry
•Appliances •Plumbing
•Painting
Тел. (253) 886-4427

АВТО ПОКРАСКА
РАБОТА ПО КУЗОВУ
Marysville, Arlington
Тел. (425) 322-6834

Руководитель камерного оркестра преподает уроки сочинения музыки (композиция).
Прием детей с 10 лет.
Тел. (425) 260-7853
Сергей, Марина

Предлагаю услуги няни. Могу ухаживать у себя дома, могу приезжать к вам. Живу в г. Bellevue.
Тел. (425) 777-5578

СНИМУ / СДАМ

• Сдаётся комната в г. Federal Way, недорого, близко I-5, 18 freeway and shopping center.
Тел. (253) 335-1874

• Сдаю в рент 2-х комнатную квартиру, первый этаж дома, две парковки, deck, fenced yard, washer, dryer, dishwasher, включены вода, мусор, электричество, интернет – $ 1200. Г. Everett.
Тел. (425) 343-8316

• Сдаётся комната в г. Kent, близко магазины и I-167. Ванная, туалет, кухня.
Тел. (206) 714-5317

Сдается дуплекс в г. Federal Way, 3 BD, 1BA, рядом со школой и магазином. 8-ая программа - OK.
Тел. (206) 351-9289

Молодая девушка ищет roommates для нового дома. Рядом Costco, Winco и Everett Mall. 10 минут от Boeing.
Тел. (425) 512-7376

Работа на дому.
Ручное вязание орнаментом (спицы). Шитье (своя Heavy Duty machine, Surger). Декорирование шерстью.
Тел. (206) 321-9528
(Звонить после 17:00)

Сдаю в рент комнату с отдельной ванной и парковочным местом в г. Fife. Рядом с шоссе. Звонить по телефону **(253) 347-5590**

OFFICE SPACE FOR RENT

Office Space available
for Rent in Bellevue.
Grow your own business.
Great for licensed massage therapist, treatment therapist, naturapath, chiropractor, pediatrician, etc.
Rent includes online scheduling as well as telephone receptionist.
Rent also includes all utilities as well as online advertising at the online scheduler if needed.

Contract or month-to-month agreement.

Please contact Mary
(Office Manager) at:
(425) 208-0026
(206) 819-9177



Double clothes rack.
Heavy duty. $100 each
10 available
(425) 343 3731

HOUSE FOR RENT

Сдается в рент 4BD, 2.5 BA, 1600 sq. ft., дом в г. Auburn (в районе Lea Hill).

Звоните:
(206) 276-7871

APARTMENT FOR SALE

Продаю 1BD квартиру с гаражом в г. Everett (стиральная, сушильная, посудомойка в квартире; бассейн, сауна, джакузи во дворе), 870 sq. ft. $100 тыс.

(425) 265-0679
lana552003@yahoo.com

ИЗГОТОВИМ ЛЮБУЮ РЕКЛАМНУЮ ПЕЧАТНУЮ ПРОДУКЦИЮ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА

- **ВИЗИТКИ**
- **ОТКРЫТКИ**
- **БРОШЮРЫ**
- **БУКЛЕТЫ**
- **ФЛАЕРЫ**
- **ЛИСТОВКИ**
- **БАНЕРЫ**

IT'S NOT ART IT'S BUSINESS
BRANDING, DESIGN, ADVERTISING

КАЧЕСТВЕННО • БЫСТРО • НЕДОРОГО **425 614-1700**

Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца.
Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective"

AUGUST 2014

Tel. (425) 614-1700
Fax (206) 737-8860
E-mail: info@perspectiveus.com

☐	Max. 20 words/слов без рамки	$7
☐	Max. 20 words/слов в рамке	$10
☐	Max. 20 words/слов в черной рамке	$12
☐	Market Place без фото или картинки	$25
☐	Market Place с фото или картинкой	$30

ЦЕНЫ УКАЗАНЫ НА ОДИН МЕСЯЦ

Последний день для подачи объявлений - 24-го числа

DEADLINE ON 24th

Чеки выписывайте на имя Perspective и присылайте вместе с этим бланком по адресу:

Рекламное обозрение "Перспектива" Russian Advertising Agency "Perspective"

БЛАНК ЗАКАЗА ORDER FORM

Your Name/Ваше Имя: ______

Company Name/Название фирмы: ______

E-mail: ______

Phone Number/Телефон: (   ) ______ Billing Address/Адрес: ______

City/Город: ______ State/Штат: ______ Zip Code: ______

ТЕКСТ ВАШЕГО ОБЪЯВЛЕНИЯ:

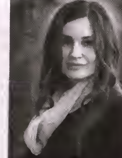
______

Perspective
12727 Northup Way, Suite #22
Bellevue, WA 98005

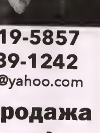
Signature: ______

Date: ______ Сроком на ☐ месяц

Svetlana Baranchuk
Broker



Better Properties NW Real Estate



Cell: (425) 319-5857
Fax: (425) 339-1242
Email: svetlanabar@yahoo.com

Покупка і Продажа Нерухомості

- Homes
- Condominiums
- Land
- Bank Owned
- Short Sale
- New Construction

Bonus



Вы мечтаете купить дом?

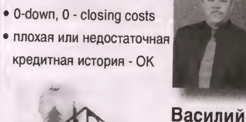
Ваша мечта станет явью, если Вы позвоните по одному из этих телефонов:

Cell. (253) 334-6452
Home (253) 939-4522
Off. (253) 630-6316
Fax (253) 630-6319

Помогу Вам купить или продать дом, земельный участок, кондоминиум и при этом сэкономить деньги.

Для покупающих дом впервые:

- бесплатная помощь в получении займа
- 0-down, 0 - closing costs
- плохая или недостаточная кредитная история - ОК





Василий Спатарел Реалтор

"Доброе имя лучше большого богатства, и добрая слава лучше серебра и золота". Пр. 22:1

Покупка и продажа

- **Домов**
- **Кондоминимумы**
- **Земельных участков**



Olga Lashchivska

Cell. (206) 755-2719
Fax. (253) 528-2233
olgal_83@hotmail.com



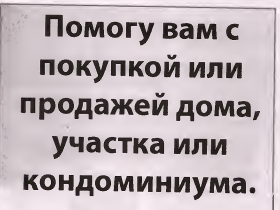
Модные стрижки (мужские, женские, детские) и укладки
Эксклюзивные покраски
Кератиновое лечение волос
Бразильское выпрямление волос
20% off

Массаж
Иглоукалывание
Наращивание ресниц
Удаление волос ниткой
Waxing (удаление волос)
Маникюр
Педикюр
20% off

Услуги косметолога **25% off**

для новых клиентов

(425) 747-6704
14339 C NE 20th St.
Bellevue, WA 98007
Bellevue Ross Plaza salonimageplus@yahoo.com

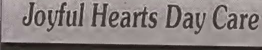


Помогу вам с покупкой или продажей дома, участка или кондоминиума.

Получите подарок на closing при покупке.



Vera Dekhtyar
Broker
Better Properties NW Real Estate
Real Estate Broker с 15 летним стажем.
Тел. (253) 334-3046



Лицензированный Русский Детский Садик в г. Kent

- 12 лет работы с детьми
- Уютная домашняя атмосфера
- Акцент на русский и английский язык
- Интересные игры
- Индивидуальная программа
- Возраст с 0 до 8 лет
- Обучение основам грамоты, чтения, счета
- DSHS – OK

CHILD CARE

Тел. (253) 632-6448
Тел. (253) 335-6246

23030 100th Ave. SE
Kent, WA 98031

info@joyfulheartsdaycare.com

➜ Market Place

Perspective Сервисы / Services

Diana's Day Care Детский садик

- Работаем 24 часа в сутки и 7 дней в неделю
- Предоставляем транспортировку детей
- Принимаем детей всех возрастов
- Индивидуальный подход с любовью и заботой
- Большой опыт работы с детьми
- Преподаем всевозможные уроки
- Различные игры, занятия и развлечения
- Неограниченное домашнее питание
- Самые низкие цены in Seattle

Всегда рады вас видеть!



(206) 914-9340 Таня
Lynnwood, WA 98036

Lyudmila's Skin Care

Bellevue WA

- Европейский метод очистки кожи
- Массаж лица и шеи
- Микрошлифовка кожи
- Омолаживающие процедуры
- Лечение угревой сыпи
- Удаление волос на лице и теле
- Дизайн бровей
- Покраска бровей и ресниц

(425) 343-5527 Людмила

VIDEO PHOTO KLAS PRODUCTIONS

В БИЗНЕСЕ С 1989

Wedding (Love Story-Video clips)
Special Events, Slide Show

Our packages start from
SD Video on DVD......... $799
HD Video on Blu-ray..... $1499
Photo - from............... $699

www.klasvideopro.com (206) 697-6155

ПАРИКМАХЕРСКАЯ в г. Эверет

www.hairstylistN.com

Я делаю все парикмахерские услуги.

20 SW Everett Mall Way
Everett, WA 98204

Женские стрижки - $30
Мужские стрижки - $15

Tel. (425) 293-4299 спросить Наталию

Albina's Child Care

Русский лицензированный детский сад и Preschool в South Everett - 186 exit

DSHS - OK

- Принимаем детей с 6 месяцев до 11 лет
- Здоровое домашнее питание
- Основы обучения: занятия русским и английским, математикой, чтение книг и сказок, развивающие игры и т.д.

Работаем 5 дней в неделю с 7 утра до 6 вечера (расписание может меняться, если необходимо)

425. 347. 1528 Марина

Web-site:albinaschildcare.com

Домашний детский сад В КРУГУ ДРУЗЕЙ

18318 23rd Dr SE
Bothell, WA 98012

Опыт работы, отличные результаты и отзывы

- Здоровое домашнее питание
- Занятия музыкой и танцами, гимнастикой для малышей, русским и английским языками, географией и математикой.
- Рисуем, лепим, клеим, много гуляем.
- При необходимости индивидуальные занятия с логопедом

Приглашаются дети до 12 лет на время школьных каникул

Тел. (425) 488-0131 (425) 273-6136

NICKS PHOTOGRAPHY

Weddings | Engagements | Invitations

cell: (206)391-2799
website: www.nicksfoto.com
e-mail: nicksfoto@hotmail.com

Family Home Child Care

Лицензированный детский сад

Есть преподаватель русского и английского языков

- Работаем 5 дней в неделю
- 7am - 7pm
- DSHS - OK

8760 46th PL. W.
Mukilteo, WA 98275

Home (425) 405-3151
Cell (425) 350-4837 Svetlana

Galiaf Corporation (Construction)

- Remodel all house
- Paint (внутри и снаружи)
- Install plumbing (сантехника)
- Drywall (новый, ремонт старого)
- Tile (все работы)
- Finish carpentry (плотницкие работы)
- Cabinets (установка новых и ремонт старых)
- Deck (все работы)
- Doors and windows (замена окон и дверей)
- Hardwood floors & laminate

Cell. (425) 359-9633

Licensed • Bonded • Insured

Сделаем быстро и качественно

Video of your life

- СВАДЬБЫ
- ЮБИЛЕИ И ПРАЗДНИКИ

(206) 427-5830

видеосъемка, монтаж, редактирование
умеренные цены, broadcast качество

Видео и Аудио услуги

- Свадьбы
- Дни рождения
- Торжества
- Видеоклипы
- Аудио запись, фонограммы

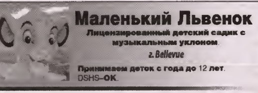
Тел. (206) 661-7782

SKY VideoStudio

206 229-3021
253 856-1075

~Wedding~Love Story~
~Special Events~Portraits~
~Transfer PAL-NTSC~
~VHS-DVD~

www.skyvideostudio.com



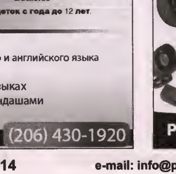
Маленький Львенок

Лицензированный детский садик с музыкальным уклоном
г. Bellevue

Принимаем деток с года до 12 лет.
DSHS–OK.

- Хоровое пение
- Ежедневные уроки русского и английского языка
- География стран
- Обучаем счёту на двух языках
- Рисуем красками и карандашами
- 4-х разовое питание

leonardedward1979@hotmail.com (206) 430-1920



ALL SECURE

Auto security & audio installation

По низкой цене Устанавливаю Car Alarm (противоугонную сигнализацию) Clifford, Viper, Avita, и т.д. Audio System, на машины.



Phone (253) 332-3349 Alex Stefoglo



Market Place

Сервисы / Services

Perspective

Сертифицированный опытный переводчик, обслуживающий северный район. Устный и письменный, нотариально заверенные переводы. Травмы на работе-бесплатно. Разумные цены.

Тел. (425) 742-3502
Cell (425) 686-2343
Viktor Khalfon

Сертифицированный переводчик
Лицензированный нотариус
- Перевод и заверение документов
- Помощь при оформлении иммиграционных бумаг
- Апостиль и доверенности
- Травмы на производстве

E-mail: Irina_aficiuc@yahoo.com
Fax (253) 661-4335
Cell (253) 569-5515

ANN Auto Transport

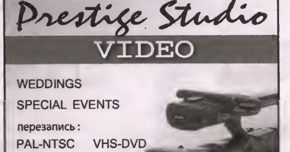


Call Aleks
Business phone: (206) 391-8222
24 hours service

Вожу с акшенов: Copart & AA-insurance
При наличии title забираю старые машины для junkyard



Prestige Studio
VIDEO



WEDDINGS
SPECIAL EVENTS
перезапись:
PAL-NTSC VHS-DVD
425.750.0500

Insurance Solution
Вы можете сберечь Свои деньги - Позвоните нам
Insurance Solution Of WA LLC - *имеет около 30 различных страховых компаний из которых мы выберем одну, самую лучшую для Вас. Адрес: 6915 Lakewood Dr. W #A-3 Tacoma, WA 98467*

Страхую:
Дома, Машины, Жизнь,
Русскоговорящий Агент в Такоме - Александр Бабин



Телефоны: Cell. (253) 202-2726; Off. (253) 588-2525; Fax (253) 397-3085

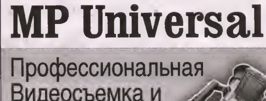
MICHAEL'S OFFICE
- Иммиграция в США (Визы: гостевые, рабочие, студенческие, жениха и невесты, воссоединение семьей).
- Получение /обмен / подача на "гринкарту"
- Разрешение на работу/продление виз
- Продление/новые паспорта (США, Россия, Украина, Белоруссия, Казахстан)
- Нотариус / Письменные переводы / Апостиль

Тел. (425) 350-3588
E-mail: michaelsservice1@gmail.com



MP Universal

Профессиональная Видеосъемка и Видеомонтаж



Cell. (206) 856-0982
Home (253) 852-4094

Детский садик Sunshine
в г. KIRKLAND

Продолжает набор детей от 0 до 12 лет.

Время работы:
с 7 утра до 6 вечера.

(206) 355-6106 Аида

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ КОМПЬЮТЕРУ

StructurePC

- Сборка
- Настройка
- Чистка и ремонт компьютеров
- Установка лицензионного ПО
- Профессиональная защита от вирусов
- Заправка струйных картриджей

Тел. (206) **375 - 8376**
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

Белые Крылья White Wings Білі Крила



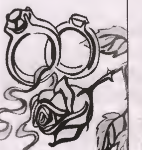
Музыкальное обслуживание свадеб
Рент и установка музыкальной аппаратуры и светового оборудования для разных мероприятий
CD & DVD duplication
запись фонограмм, вокала, миксинг, мастеринг
(253) 350-6099 (253) 670-0632
www.WhiteWingsMusic.org

ДОМАШНИЙ ДЕТСКИЙ САД
Работаем 24 часа в сутки, 7 дней в неделю
Удобное расположение
рядом с exit#7 405 highway

- Большой опыт работы с детьми
- Доброжелательное и ответственное отношение к ребенку
- Отличные отзывы родителей
- Полноценное домашнее питание
- Основы общего развития
- Занятия
- Игры на свежем воздухе
- Низкие цены

Телефоны:
(206) 778-4635
Лариса
(425) 442-7865
E-mail: pmo.1410@yahoo.com
Renton, WA 98056

SEATTLE WEDDING
photography



253-335-6406

www.svadbaUS.com
www.voznarski.com

Профессиональный супервайзер визитов с детьми по указу суда.

Наблюдение за визитами и написание репортов.

Аккредитация во всех судах (MSW)
(206) 664-1810

Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя “Perspective”


Market Place

Market Place

Leviticus music center

объявляет набор учащихся по классу:

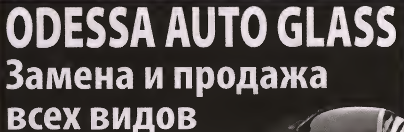
- Гитара
- Электрогитара
- Бас-гитара
- Фортепиано
- Синтезатор
- Скрипка
- Вокал
- Ударные
- Духовые инструменты.

Индивидуальные и групповые занятия, разностороннее музыкальное и творческое развитие для любой возрастной категории.

Телефон для справок (425) 345-4591

ODESSA AUTO GLASS

Замена и продажа всех видов автостекол



БЕСПЛАТНО выезжаем на дом

(253) 307-7933 Слава

Принимаем credit / debit cards

Ремонт и диагностика всех видов автомобилей:

- Тормоза
- Ремонт замена двигателей, тормозов, трансмиссий, timebelt, alternator, генераторов.
- Недорого, в удобное для вас время.

(206) 778-4421 Григорий



Делаем венки на похороны

Cell **(206) 356-6347**
Home **(253) 569-7735** Тамара

Живые и искусственные цветы

EVL ACCOUNTING PROFESSIONAL SERVICE

ТОЧНОСТЬ, КОМПЕТЕНТНОСТЬ, КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

- Monthly Small Business Quick Books/Peach Tree Bookkeeping
- Payroll + Quarterly/Yearly Federal Payroll Tax Return Filing
- IFTA (Fuel) Transportation Tax Return Filing
- Individual + Business Tax Filing Service

Ella V. Lobanovskaya
(CPA Candidate)

Direct Line: (425) 908-7657
Mobile: (425) 686-0393
E-mail: evl.lobanella@gmail.com

Вы Позаботились о Тепле и Комфорте в Вашем Доме?

Звоните СЕЙЧАС !!!

- Ремонт
- Сервис
- Обслуживание



Юрий
(253) 200-7678
gove777@hotmail.com

Furnaces, AC, Water Heaters, Heat Pump

Experienced HVAC Technician

Granite & Marble

Installation & Fabrication



- **Kitchen counter tops**
- **Vanity tops**
- **Fireplace and more**

(206) 226-9161

Установка и замена всех видов окон (skylight windows), дверей (entrance doors), exterior/interior trim, постройка деков.

(253) 632-7669

Производим ремонт траков

Volvo, Freightliners, KW, International, Peterbuilt.

Находимся в г. Pacific
1140 Valentine Ave. SE
and Stewart Rd. corner.
Rate $50 per Hour.

(206) 255-2007
(206) 790-9987



- Огромный выбор холодных, горячих и сладких блюд по вашему выбору
- Свадебные торты на любой вкус

Вы останетесь довольны!!!

УБОРКА КВАРТИР И ДОМОВ

Глубокая генеральная уборка.
После ремонта или строительства.
Экологическая уборка
(Organic cleaning)
Уменьшение количества пыли на 99.97%.
Устранение запахов.
Освежение воздуха.

(206) 696-1821

КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЕЙ "CUMMINS"

Reflash
Raise horse power
Change parameters
Check engine light



(253) 249-4136

"PERSPECTIVE" Russian Business Journal - The Best Way to Reach Russian Speaking Community

---



4027 176th St SW, Lynnwood, WA 98037



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



В компанию Maid in Washington, срочно требуются на работу трудолюбивые и ответственные женщины для уборки домов.

Опыт работы, наличие автомобиля и знание английского языка обязательны. Хорошая зарплата.

Tel. (206) 399-5350

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ



Server / Network Computer Technician

Good English & 2+ yrs experience is required

Submit resume:
jobs@businesscomputertechnicians.com

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Предлагается работа в вечернее время для семьи из 2-3 человек, по уборке спортивного комплекса.

Южная сторона.

Тел. (253) 394-6696

PRIME STONE, INC.

В строительную компанию требуются каменщики, рабочие подрядчики.



Ivan Solomonov
Ph. 206-436-9984
email: ivan@primestonemason.com
www: primestonemason.com

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Now Hiring. **Computer experience is required.** Knowledge of e–bay and amazon preferred. Must speak English, good customer service skills.

(206) 321–1531

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются работники по строительству:

SIDING, FENCING, DECKING

Полные и не полные рабочие часы. Северная сторона.

(253) 394-6696

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется женщина с машиной **для уборки домов,** part-time/full-time.
Уборка в г. Renton, Bellevue, Redmond, Kirkland.



(206) 724-4860

ТРЕБУЕТСЯ ВОДИТЕЛЬ

Требуется водитель на flatbed в траковую компанию, возможно без опыта. Оплата на процент или по милям.

Email: dubnotrans@gmail.com

(360) 761-8831

ТРАКОВАЯ КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

CDL drivers for 48 states.



Good pay per mile or %.

Pay - every 2 weeks.

Для получения подробной информации звоните по тел.

(206) 251–4509

Компания **NU-WAY** Inc

NU-WAY
Proudly Serving the Pacific Northwest Since 1982

приглашает водителей owner-operators CDL класс "A"

для работы в сфере контейнерных грузоперевозок из портов и железнодорожных терминалов Сиэтла и Такомы в пункты назначения в штатах Вашингтон, Орегон, Монтана, Айдахо.

Мы предлагаем:

- своевременную еженедельную оплату по хорошим тарифам
- выгодные цены на заправку и страховку
- место для парковки трака
- хорошие условия работы
- сервис русскоговорящего диспетчера

Звоните: **(253) 939-4222** с 8:00 am до 5:00pm.
Спросить Леона или Андрея.

Наш адрес: 1508 O St. SW, Ste 101 • Auburn, WA 98001

Tel. (253) 939-4222 Fax (253) 939-9896



Website: www.nu-way.us

В КОМПАНИЮ С 20 ЛЕТНИМ СТАЖЕМ РАБОТЫ В КОНТЕЙНЕРНЫХ ПЕРЕВОЗКАХ

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ, OWNER-OPERATORS И МЕХАНИКИ ПО РЕМОНТУ ТРАКОВ

WITH SUPER CHASSIS НА КОНТЕЙНЕРНЫЕ ПЕРЕВОЗКИ ПО ШТАТУ
WA – 80%
OR – 10%
ID – 10%

ХОРОШАЯ ОПЛАТА



Звоните **(206) 255–2007**
(206) 790–9987

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



Компания

CRYSTAL BRIGHT CLEANING SERVICE

Предлагает работу
для женщин и мужчин по уборке домов.

- Есть бенефиты и бонусы
- Хорошая зарплата
- Знание английского языка не обязательно
- Наличие собственного транспорта обязательно

Cell (425) 736-6522

Fax (425) 228-8997 • Tel (425) 228-0446 • Cell (425) 736-6521

Window Cleaning – Interior and Exterior

www.crystalcleanings.com

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Adult Family Home in Issaquah is hiring female caregiver for full-time, part-time or live-in position.

CNA, Home Care Aide, NAR certification required OR MUST BE willing to take the appropriate classes immediately. Must communicate well in English, and pass background check. Experience is a plus but not required. Needs to have a warm, friendly and open attitude.

(425) 445-2772 Alex

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компания Intransit LLC является транспортной организацией с 2003 года, без собственного автопарка.

Нанимает профессиональных водителей с собственными грузовиками для работы как под собственным так и под нашим логотипом, по 48 штатам.

Виды оборудования:
Van, Reefer, Flat, Step

Компания предоставляет предоплату на топливо и полную оплату после доставки груза.

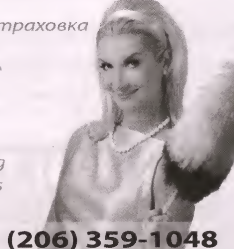
Ph. (253) 229-8346

РАБОТА!



Клининговая компания ищет энергичных и честных людей на позицию специалиста по уборке домов. Работа в Renton-Issaquah

У нас вы найдете:
- *$30,000 в год*
- *медицинская страховка*
- *гибкий график*
- *чаевые (tips)*
- *транспорт*
- *full time*
- *part time*
- *organic cleaning supplies*



(206) 359-1048
www.cleaning-wa.com

Требуются на работу

Требуются на работу люди по уборке домов и офисов в районе большого Сиэтла.

- Отличная зарплата
- Полный и неполный день
- Чаевые и бонусы
- Наличие собственного транспорта обязательно

www.mariahousecleaning.com

Тел. (425) 728-8120
Тел. (206) 446-9113



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуется работник по уходу за пожилыми людьми с проживанием. Bellevue.

Тел. (206) 992-1634

MRIYA TRUCKING LLC

Hiring Class A CDL Drivers & Owner Operators. Pay up to $0.42/mile.

Contact: Anatoliy (253) 880-9891



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются рабочие для уборки домов.

Высокая зарплата. Гибкий график работы. Необходимо иметь свою машину. $15-$17 в час (зависит от опыта).

Тел. (206) 914-6399
Тел. (206) 914-7086

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компании **Master Carpentry Inc.** требуются на работу finish carpenters (столяры). С опытом работы и без.

Тел. (253) 332-0286 Александр

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В компанию для распространения рекламы и продвижения бизнеса требуется маркетолог.

425.736.6521 or 425.736.6522
office 425.228.0446
fax 425.228.8997

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компания по уборке

Приглашает рабочих на полный и неполный рабочий день.

Оплата $12.00 в час

Тел. 1-877-295-9399

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Art's Painting принимает на работу маляров на full or part time для наружной и внутренней покраски. Необходимо иметь свой транспорт и инструмент.

Тел. (206) 250-6746 Артур

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Срочно требуются честные и трудолюбивые люди для уборки домов и офисов. Хорошая зарплата: 60% от чека. Необходимо иметь свою машину и business license.

Принимаем людей на part/full time.

(253) 508-8301

В детский сад

г. Newcastle требуется помощник воспитателя на полный рабочий день с сентября.

Звоните **(425) 442-7692**

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Приглашаем на работу людей по уборке домов и офисов в районах Eastside & Puget Sound. Полный и неполный рабочий день. Хорошая оплата.

Тел. (206) 214-8555
Tom@EastsideHomeCleaning.com
www.EastsideHomeCleaning.com

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется ответственная женщина для уборки домов в г. Сиэтл.

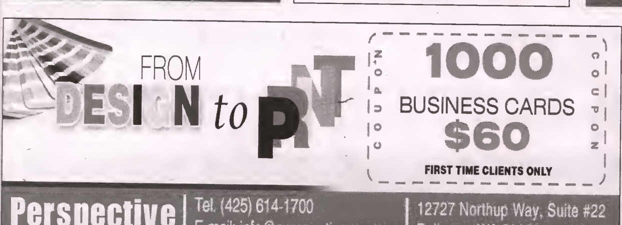
Тел. (206) 307-9223

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В компанию

требуются плиточники с опытом работы. Experienced tile setters wanted.

Tel. (253) 335-1137



Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective"

Market Place
Работа / Job
Perspective

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



В русскую баню

«Downtown Banya»

требуются:

- ☑ **массажист, с опытом работы**
- ☑ **официант**
- ☑ **хозяйственник** (для ухода за помещением)

Работа в г. Everett.
Для подробной информации звоните по телефону:





(425) 501-2747

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



ТРЕБУЮТСЯ ЛЮДИ ПО УБОРКЕ НОВЫХ ПОСТРОЕННЫХ ЗДАНИЙ.

Начало работы 7:00 утра, окончание работы 13:00 после обеда. Начальная оплата $13 в час. Когда работаете на заказах Union, то оплата $22.76 в час и возможны бенефиты.

Необходим опыт работы по уборке новых домов, и возможность водить машину по freeways.

(206) 550-2650

(это не уборка офисов в вечернее время)

10 ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ НАМ ХУДЕТЬ

Вы много двигаетесь и следите за своим питанием, а вес все равно не уходит? Похоже, вам пора присмотреться к своим привычкам. Уверены: некоторые из них могут разом перечеркнуть все усилия на пути к стройному телу. Почему мы не худеем и как это исправить?

Одна из главных причин, почему мы не худеем – психологическая: мы изначально неправильно относимся к процессу снижения веса. Чаще всего мы воспринимаем его как набор жестких, но временных ограничений, за которым обязательно последует награда – красивая фигура. Кроме этой ошибки мы совершаем еще целый ряд других. Каких?

1. Мы слишком любим диеты

Диета делит мышление на «до» и «после». Через три дня после того, как мы перешли на новый план питания, начинается так называемая «диетическая депрессия». Одни женщины в этот момент бросают эксперименты, другие – доходят до финала благодаря силе воли. А потом снова уходят в гастрономическое пике.

Что делать? Вводить здоровые привычки в свою жизнь постепенно. Тогда процесс поддержания формы из вечного «крестового похода» станет приятным и естественным. И не беспокойтесь, много времени на это не уйдет: многие привычки доводятся до автоматизма в среднем за 3–4 недели.

2. Мы ставим неправильные цели

Часто в пучину под названием «похудеть к пляжному сезону за 14 дней» мы бросаемся за десять дней до вылета к морю. Такой подход успеха не принесет.

Что делать? Выбирать верную цель! Она должна быть:

– конкретной: замените формулировку «как бы мне похудеть килограммов на 20?» на более точную «хочу снизить свой вес до 55 кг».

– измеримой: вы должны точно знать, что у вас есть, скажем, 12 лишних килограммов, а не образные «дряблые бока».

– достижимой: не стоит загадывать «новое тело за 3 дня». Эффективнее ориентироваться на вполне реальное «похудеть на 10 килограммов за полгода».

– реальной по времени: не нужно ставить абстрактных задач вроде «стать стройной к следующей весне». Куда лучше запланировать избавиться от трех лишних килограммов за месяц. Немного? Зато достижимо.

3. Мы неадекватнооцениваем свои возможности

Многие с головой уходят в процесс похудения и истязают себя в зале или сильно ограничивают в еде, усиливая нагрузку после первых успехов. Этот путь приведет вас скорее к больничной койке, нежели к стройному телу.

Что делать? Не требовать от себя всего и сразу. Правильно организовав свой режим, вы и без фитнеса сможете худеть примерно на два килограмма в месяц, а добавив физическую нагрузку – на четыре. Более быстрый процесс снижения веса может вызвать серьезные проблемы со здоровьем: интенсивный жировой обмен способен навредить печени.

4. Мы ругаем себя за срывы в диете

Эта привычка не только не помогает нам худеть, но и, напротив, способствует набору веса. Единичный случай переедания большого урона фигуре не нанесет, а вот угрызения совести на эту тему – вполне: такие моральные «гонения» способны стимулировать выработку гормонов, провоцирующих увеличение жировой прослойки, которая воспринимается нашим организмом как универсальный защитный панцирь.

Что делать? Осознать, что налеты на холодильник во время диеты, если вы все-таки на нее сели – нормальное явление для психически здорового человека. Поэтому вместо того чтобы корить и наказывать себя за рецидивы, просто извлекайте из этого уроки, анализируйте, чем они были вызваны и как можно было смягчить приступ обжорства.

5. Мы часто используем метод кнута

Некоторые женщины придумывают себе всяческие наказания за проступки и срывы в диете: пропустила тренировку – в следующий раз будешь заниматься на час больше. Съела кусок торта – останешься без ужина. Эта привычка способна убить любую мотивацию.

Что делать? Разработать свою «систему пряников» – премирование за промежуточные результаты. Например, пообещайте себе, что за первые потерянные килограммы вы получите весомую награду – обновку, украшение, духи. Важно – эта награда не должна быть из той серии, что случится вне зависимости от того, похудеете вы на эти пять килограммов или нет. Скажем, не годится мотивировать себя отпускной поездкой, если вы уже купили билеты на море. Огромный торт на роль награды тоже не подойдет – «приз» должен радовать душу или тело, но не желудок.

6. Мы голодаем днем

Есть и такие, в чьем напряженном графике нет времени на полноценный обед. Казалось бы, странно: если мы весь день не ели, почему же толстеем? Потому что вечером совершаем просто варварские набеги на холодильник.

Что делать? До очевидного просто – находить время для обеда. Поверьте, за 15 минут, которые вы потратите на то, чтобы съесть тарелку супа или салата, ничего страшного на работе не произойдет. Забываете пообедать? Оставьте контейнер с обедом на рабочем месте: за пару часов без холодильника еда не успеет испортиться, зато все время будет напоминать вам о необходимости поесть. Другой вариант – разделить обед на два небольших перекуса.



7. Мы следуем принципу «ужин отдай врагу»

Как правило, эта привычка есть у тех, кто не поддерживает предыдущую и, следуя известной пословице, плотно завтракает, почти не обедает и пропускает ужин. Что, вопреки распространенному мнению, стройнее никого не делает.

Что делать? Распланировать свой режим питания так, чтобы завтрак и ужин по объему были примерно одинаковыми, а максимальный прием пищи приходился на обеденное время. Не стоит забывать и о перекусах: примерно в 11:00 и 17:00 постарайтесь съесть немного овощей или фруктов. В сумме это убережет вас от переедания и острого чувства голода.

8. Мы путаем аппетит с голодом

Оба этих чувства способны подтолкнуть нас к тарелке с печеньем. Вот только первое ощущение – история из разряда «хочется чего-то вкусненького», а второе – сильное желание поесть. Не разобравшись, что именно сейчас нужно вашему организму, вы рискуете навредить не только фигуре, но и желудку, наполняя его пищей тогда, когда он к этому еще не готов.

Что делать? Прислушиваться к себе и смотреть на часы: голод наступает примерно через два-три часа после предыдущего приема пищи. Терпеть чувство голода нельзя – его надо утолять. А вот с аппетитом стоит «договариваться»: попробуйте усмирить его стаканом прохладной воды.

9. Мы пьем слишком мало воды...

Компот, сок, чай или кофе подчас кажутся нам куда вкуснее и полезнее, чем простая вода. Но на самом деле это не так: первые два напитка содержат много сахара, а два последних – сильно обезвоживают организм.

Что делать? Пить больше воды и контролировать количество потребляемого кофе: поверьте, трех чашек в день более чем достаточно. Кроме обезвоживания, этот напиток также может спровоцировать в организме недостаток кальция и проблемы с нервной системой.

10. ...и слишком много алкоголя

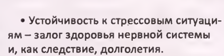
Те, кто наивно полагает, что рюмочка-другая поможет им снять стресс и спокойно «пережить диету», ошибаются: спиртное и стройная фигура несовместимы. Алкоголь вызывает переедание и содержит много лишних калорий.

Что делать? Забыть о том, что такое ликеры и крепкие напитки, отдавая предпочтение сухому вину. Но и им не стоит злоупотреблять: если вы хотите похудеть, бокал красного можете позволить себе не чаще одного-двух раз в неделю.

Александро Антоново

ПРОДУКТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Жить долго, сохраняя здоровье – это ли не счастье?



Ученые и медики ищут возможность продлить наши жизненные силы, но и диетологи не сидят на месте. Питание – одна из главных составляющих здорового образа жизни. И, возможно, именно в правильном и сбалансированном рационе кроется секрет долголетия.

Старение – не болезнь

У большинства процесс старения организма вызывает ассоциации с развитием одного или нескольких заболеваний, в том числе и хронических. Однако для внезапного сердечного приступа, инсульта или онкологии вовсе не нужно быть старыми, болезнь никак не зависит от возраста. Риск появления любого недуга связан с наследственностью, плохой экологией, неправильным образом жизни и вредной пищей. Отсюда проблемы со здоровьем и, как следствие, низкая продолжительность жизни.

И если генетические изменения и климатические условия, увы, поменять не под силу, то начать стоит с не менее эффективного – поиска оптимального рациона.

В поисках виновных

Рассматривая организм как целостную систему, следует обратить особенное внимание на процесс обмена веществ, главную роль в котором играют свободные радикалы. Их организм вырабатывает как ответную реакцию на вредные климатические условия, ультрафиолетовое излучение, а также при других неблагоприятных условиях. Чрезмерное накопление свободных радикалов способствует активному процессу старения организма, повышает риск развития сердечнососудистых заболеваний и различных воспалительных процессов.

Ликвидировать негативное воздействие свободных радикалов возможно лишь одним способом – наличием необходимого количества антиоксидантов в организме. Именно на эти вещества следует поставить акцент, создавая индивидуальный рацион питания.

Вожно!

Диетологи предупреждают, что потребляемые продукты, богатые антиоксидантами, вряд ли можно назвать «источниками вечной молодости». Однако они все же смогут значительно замедлить процессы старения клеток, а затем удерживать его в пределах нормы.

Что объединяет долгожителей

• Люди, которые живут очень долго, как правило, редко прибегают к услугам медицины. Их организм практически «не отравлен» медикаментами. Но это вовсе не значит, что нужно полностью отказаться от посещения врачей. Важно принимать лекарства строго по назначению, а не самостоятельно назначать самим себе дозы препаратов.

• Долгожители не употребляют вредную пищу: фастфуд, продуты, содержащие химию и полуфабрикаты. Их рацион полностью состоит из свежих и натуральных ингредиентов.

• Здоровый образ жизни – еще одно отличие долгожителей. Они часто бывают на природе, устраивают пешие прогулки и регулярно занимаются спортом.

• Устойчивость к стрессовым ситуациям – залог здоровья нервной системы и, как следствие, долголетия.

• Психологическая составляющая, которая объединяет долгожителей, заключается в том, что практически все они имеют дружные и крепкие семьи, где старых людей молодежь почитает и уважает.

Что есть, чтобы долго жить

Согласно статистическим данным, самое большое количество долгожителей проживает на острове Крит, в долине Хунзы, а также на Кавказе и в Японии. Все эти нации объединяет одно – правильное питание. В общих чертах, оно заключается в том, что в меню присутствует минимум жиров и быстрых углеводов. Диетологи выделили наиболее ценные продукты долголетия:

• Брокколи

В составе этих овощей присутствуют сульфорафан и антиоксиданты, которые защищают здоровые клетки организма от возможных повреждений и негативного воздействия, вызванного свободными радикалами.

• Клубника

Ягода полезна не только для предотвращения преждевременного старения, но и способствует активной мозговой деятельности и нормальному функционированию мышечных тканей, что снижает риск многих заболеваний данной сферы.

• Черный шоколад

В сладости из какао содержатся специальные вещества – флавоноиды, которые оказывают противовоспалительное действие и обладают антиоксидантным эффектом. Кроме того, шоколад снижает риск образования тромбов и замедляет процесс старения клеток.

• Грецкие орехи

Эти орехи являются источником альфа-линоленовой кислоты, которая относится к разновидностям полинасыщенных кислот. Присутствие в организме в необходимом количестве данного вещества препятствует развитию атеросклероза, способствует улучшению кровообращения и нормализует давление. Кроме того, полинасыщенные кислоты питают ткани, тем самым замедляя процесс старения.

• Томаты

В помидорах содержится ликопин – сильнейший антиоксидант, который не только снижает вредное воздействие свободных радикалов, но и препятствует развитию раковых клеток в области желудка, легких и простаты у мужчин.

• Молоко

В этом продукты содержатся особо ценные белки и полезный сахар – лактоза. Кроме того, молоко богато кальцием, который особенно необходим в пожилом возрасте во избежание остеопороза и других заболеваний костей.

• Творог

Творог, как и молоко, является главным источником кальция. При этом он не слишком калорийный, не принесет вреда фигуре, а запасы питательных веществ в организме восполнит в полной мере. Лучше всего сочетать продукт вместе с фруктами и злаками для его лучшего усвоения.



• Перец

Сладкий овощ улучшает обмен веществ, способствуя выработке желудочного сока и нормализуя микрофлору в кишечнике. Перец помогает нормализовать работу сердца и продлить молодость клеткам организма в целом.

• Свекла

В составе свеклы присутствует бетанин. Согласно последним проведенным исследованиям американскими учеными было выявлено, что данное вещество в несколько раз снижает риск возникновения аденомы предстательной железы и образования раковых клеток. Кроме того, свекла благоприятно влияет на состояние кожи, поддерживая ее в упругом состоянии и защищая от преждевременного образования морщин.

• Рыба

В этом продукте, в различных его видах, содержится большое количество кальция, что способствует укреплению костной системы организма, а это особенно важно в пожилом возрасте. Диетологи рекомендуют употреблять блюда из рыбы минимум раз в неделю.

• Морковь

Бета-каротин, содержащийся в моркови, препятствует разрушению генной структуры, благоприятно воздействия на состояние дермы. Стоит лишь отметить, что для наилучшего эффекта морковь следует употреблять вместе с жирами, чтобы полезные вещества лучше растворялись и впитывались. Поэтому в морковный салат следует добавлять немного масла или сметаны.

• Яблоки

В сладких плодах яблочных деревьев содержится кверцетин – вещество, затормаживающее развитие раковых клеток и уменьшающее вредное действие свободных радикалов. Яблоки укрепляют иммунитет, а также улучшают работу сердца и сосудов.

• Бананы

Сытный продукт – источник полезных углеводов. Кроме того, в его составе присутствуют балластные вещества, которые препятствуют быстрому поступлению сахара в кровь из других продуктов.

• Зеленый чай

В состав напитка входит катехин – мощнейший антиоксидант. Он значительно снижает риск образования раковых клеток, а также эффективно борется с негативным воздействием свободных радикалов. Кроме того, зеленый чай помогает выводить из организма накопившиеся токсины и способствует похудению, что также является залогом молодости и здоровья.

• Чеснок

Чеснок благоприятно влияет на работу сердечнососудистой системы и препятствует образованию тромбов. Это источник молодости кожи, который не только снижает действие свободных радикалов, но и нормализует обмен веществ.

• Кунжут

Оболочка семени черного кунжута содержит в своем составе специальный пигмент – антоцианин. Он замедляет процесс старения клеток, питая необходимыми веществами. Кунжут рекомендуется использовать в качестве приправы к овощам или гарниру из риса.

• Киви

Этот экзотический фрукт – проверенный эффективный помощник со старением. В его составе присутствуют витамины и антиоксиданты, при этом содержание сахара сведено к минимуму. Кики рекомендуется употреблять вместе с обезжиренными молочными продуктами.

• Авокадо

Невероятно полезный продукт является настоящей кладовой витаминов и микроэлементов, необходимых организму. Авокадо не только препятствует преждевременному старению клеток, но и помогает расщеплять жир, а также улучшает работу сердечнососудистой системы.

• Оливковое масло

Данный вид масла – источник полезных мононенасыщенных жиров и растительных компонентов, которые улучшают обмен веществ и продлевают молодость организму. Самое полезное – это оливковое масло первого отжима, так как в нем содержится олеокантал – специальный компонент, который снимает воспалительные процессы наравне с медикаментами, а также укрепляет иммунитет.

• Мясо

Рацион долгожителей далек от меню вегетарианцев. Они регулярно употребляют в пищу различные сорта мяса. Но для того чтобы оно принесло исключительно пользу, блюдо должно быть приготовлено правильно – не жирное и не слишком жареное, а употреблено в разумных количествах, чтобы не нагружать желудок «тяжелой» пищей.

Что пить долгожителям

Ежедневно в рационе должно присутствовать не менее 1,5 л негазированной минеральной воды. Также, помимо зеленого чая, о котором сказано выше, следует употреблять кефир и простоквашу с низким процентом жирности и настои из трав (ягод шиповника, валерианы, барбариса и т. д.).

Что касается алкоголя, то долгожители иногда балуют себя «напитками с градусом». Однако предпочтение следует отдавать лишь натуральным винам. Допустимая доза – не больше одного бокала в день.

Главные принципы питания долгожителей – разнообразная, полезная пища в умеренных количествах. Изменив свои кулинарные предпочтения, исключив из них вредные привычки, удастся сохранить молодость, стройность и здоровье на долгие годы!

Ксения Асланова

ГЛАВНОЕ — ЧЕЙ ЭТО «БУК»

Во второй раз после Крыма Россия попала в мировые новости

17 июля в 17.50 сводка «От Стрелкова Игоря Ивановича» опубликовала «сообщение от ополчения»: «В районе Тореза только что сбили самолет Ан-26, валяется где-то за шахтой «Прогресс». Предупреждали же– не летать в нашем небе. А вот и видео– подтверждение очередного «птичкопада». Птичка упала за террикон, жилой сектор не зацепила, мирные люди не пострадали».



Но радость мстителей за распятого силовиками на Первом канале мальчика (был и такой лихой сюжет) оказалась преждевременной: через десять минут выяснилось, что сбит не самолет украинских фашистов, а малайзийский «Боинг», летевший из Амстердама в Куала-Лумпур. Погибло без малого триста человек. Обломки и останки размазало по территории в девять километров.

В том, что самолет сбили сепаратисты, сомнений практически нет.

Во-первых, они сами об этом гордо сообщили, и украинская сторона уже опубликовала перехват их переговоров по этому поводу (впрочем, подлинность аудиозаписи, конечно, еще нужно проверить).

Во-вторых, накануне, и тоже на очень большой высоте, был сбит украинский штурмовик Су-25.

В-третьих, украинцам в зоне АТО попросту ни к чему использовать ПВО: боевой авиации у сепаратистов пока еще нет.

В-четвертых, малайзийский самолет летел из Амстердама в Куала-Лумпур, то есть со стороны Украины, его вели украинские диспетчеры, и украинская сторона прекрасно была осведомлена о наличии этого самолета на этом участке воздушного пространства. Сепаратисты ни о чем не были осведомлены, кроме как о распятом Первым каналом мальчике.

«Буки», способные сбивать самолеты на высоте до 18 км, у них быть могли: 29 июня сепаратисты сами хвастались, что они взяли батарею «Буков» в Донецке, а утром 17 июля местные сторонники Украины зафиксировали перемещение по крайней мере одного «Бука»– из Тореза в Снежное– и сообщили об этом украинским военным. Судя по всему, украинские военные зафиксировали и пуск ракеты, и его точно зафиксировали американцы, которые внимательно следят за все возрастающим потоком оружия через российскую границу и именно поэтому только что ввели против России очередную порцию санкций.

Многое теперь будет зависеть от того, откуда все-таки был «Бук»– трофейный он был или того хуже. Но в любом случае то, что случилось,– следствие того, что сепаратистов вооружили серьезным оружием. Вы представляете, кто мог сидеть за пультом управления этого «Бука»? Профессиональный военный? Ой ли? Или бывший военный, так и не нашедший места в гражданской жизни, дисквалифицировавшийся– и вот теперь вымещающий на «украинских фашистах» все свои комплексы? Дайте «Бук» «группе Минера»– и у вас рано или поздно будут проблемы.

То, что произошло,– следствие полной безнаказанности, которую ощущают в ходе пиар-войны. А чего себя стеснять? Все равно всякий снаряд, угодивший в мирный дом, в телесюжетах превратится в снаряд, выпущенный «украинскими фашистами». Пассаж: «мирный самолет, сбитый украинскими фашистами для того, чтобы обвинить в этом Россию»,– займет свое достойное место рядом с распятым в Славянске мальчиком и вырезанным в поселке Счастье местным населением. А пропасть между Россией и цивилизованным миром станет еще глубже.

Даже у палестинских террористов нет «Буков», и поэтому они не могут осуществить вековую мечту арабского народа– сбить над Тель-Авивом пассажирский лайнер. Донецкие сепаратисты, судя по всему, одним махом переплюнули и сирийцев, и палестинцев и осуществили-таки арабскую вековую мечту.

Юлия Латынина

Чтобы представить в концентрированном виде содержание российских телеканалов, совсем необязательно их смотреть. Достаточно послушать фрагменты бытовых разговоров соотечественников. Лучше всего москвичей, поскольку по данным Левады-центра, опубликованным Дианой Хачатрян в «Новой газете», москвичи — это самые телезависимые люди в стране: среди них 93% чаще всего узнают новости по ТВ. Что касается событий в Украине, то 70% россиян не только узнают о них по ТВ, но и доверяют интерпретации российских комментаторов. Вот результат этого доверия к телевизору, наблюдения одного утра. Разговор двух нимф в метро: «Не, ну хохлы ваще оборзели! Журналистов убивают, детей грудных режут! Когда уже Путин войска введет?» Откровения таксиста: «Правосеки эти не угомонятся, пока мы Киев не возьмем, как Берлин взяли в 45-м».

ТЕЛЕВИДЕНИЕ НА КРОВИ



Это реплики моих безымянных соотечественников. А вот более развернутое мнение человека с именем, популярного писателя-фантаста Сергея Лукьяненко, его запись в блоге в LiveJournal: «Довольно противно говорить про украинскую территорию... Не надо больше разговаривать. Давить надо гадину... начисто, безжалостно, без эмоций и колебаний. Не жалейте их больше, мой президент...».

Это то, что находится в мозгах большинства моих сограждан. Но это следствие. А причина находится в телевизоре, который, вопреки прогнозам некоторых аналитиков, не снижает, а день ото дня наращивает градус ненависти, побивая все новые рекорды укрофобии.

На минувшей неделе главным мотивом эскалации ненависти к Украине стала гибель журналистов ВГТРК во время минометного обстрела блок-поста боевиков в районе поселка Металлист. Гибель любого человека — это трагедия, и по отношению к погибшему, как правило, справедлив принцип, что о нем либо хорошо, либо ничего. Но это в том случае, если гибель не используется для раздувания пропагандистской истерики, которая, в свою очередь, ведет к сотням трупов. А именно это сегодня устраивают российские СМИ. Владимир Соловьев посвятил целый спецвыпуск «Воскресного вечера», тому, как в тоталитарной Украине убивают российских журналистов. Главная мысль, которую Соловьев стремился донести до зрителей, что журналистов убили специально, что охотились именно на них. Неважно, что ни единого доказательства специальной «охоты на журналистов» ни у кого, кто публично заявляет о такой охоте, нет. В студиях российского телевидения царит необыкновенная легкость мыслей и слов.

Из передачи в передачу кочует страшное: по приказу Коломойского назначена цена за голову российского журналиста, 50 тысяч долларов США. Менее известные стоят дешевле — 20 тысяч долларов, ну, а за стрингера дают всего от 5 до 10 тысяч баксов. Полностью данный прейскурант огласил в «Вестях недели» у Дмитрия Киселева сопредседатель «Народного фронта освобождения Украины» Владимир Рогов. После чего эти цифры неоднократно, уже как общеизвестный факт, сообщал Соловьев. Какие-либо доказательства, кроме заявления «народного фронтовика» для обвинения губернатора соседней страны в чудовищном преступлении, российское ТВ считает излишними.

Телерепортера Игоря Корнелюка и его коллегу, оператора Антона Волошина, очень жалко. И на этом надо бы поставить точку, если бы не спекуляции тех, кто обожает плясать на трупах и конвертировать смерть в пропагандистский навар. Поскольку именно это происходит, приходится говорить то, что о погибших говорить не хотелось бы. То, что эти молодые люди делали в Украине, не является журналистикой. Вот последний перед гибелью репортаж Игоря Корнелюка. Текст можно и сейчас посмотреть на сайте «Вестей», он называется «В поселке Счастье каратели вырезали все местное население». Корнелюк пишет: «В поселке Счастье сейчас происходит массовая чистка. Уничтожают мирное население, вырезают женщин и детей, всех — от 16 до 50 лет — вырезают полностью». Конец цитаты.

Именно такие статьи и репортажи породили тот сумрак в сознании моих соотечественников, о котором я писал в начале этой колонки. Откуда сотрудник ВГТРК получил эту кошмарную информацию? Источник указан в тексте. Это боевик по кличке Варан. Но Варан сам ничего не видел. Ему сообщила о тотальной резне женщина, соседка одного из однополчан Варана. К журналистике все это не имеет абсолютно никакого отношения.

Праведный гнев российских пропагандистов вызвало то, что украинские власти объявили некоторых из них персонами нон грата. Покинули территорию Украины в числе прочих сотрудник ВГТРК Евгений Поддубный, сотрудники «КП» Александр Коц и Дмитрий Стешин.

В «Воскресном вечере» у Соловьева главный редактор киевской газеты «Журналистская правда» Владислав Шурыгин выразил общее возмущение собравшихся коварством украинского тоталитарного режима, который обвиняет российских журналистов в том, что они вносят свой вклад в организацию этой войны. Выдворенный из Украины Евгений Поддубный также возмутился тем, что впервые в новейшей истории журналистов называют пособниками террористов.

Присоединяюсь к российской критике украинских властей. Полагаю, что они преступно недооценивают вклад российских информационных войск, который носит абсолютно доминирующий характер в этой войне, является ее главным генератором. Если бы Киселев, Соловьев, Поддубный, Стешин, Коц и сотни других в течение полугода не вдалбливали в мозги россиян и жителей Юго-Востока Украины, что Украину захватили фашисты и что у ворот каждого дома уже стоит кровожадный Ярош, никакой войны бы не было.

Так что неверно, что «журналисты являются пособниками террористов». Основным родом войск в этой войне являются войска информационные. А боевики это так, прикрытие.

Одной из главных мантр, которую постоянно повторяют «эксперты» в политических ток-шоу, это тезис о том, что происходящее в Украине — это война с Россией. И это правда. Только ведет эту войну не США и мировая закулиса, как следует из камлания коллективного Проханова-Дугина, а ведет эту антироссийскую войну российское телевидение. Это война на уничтожение страны. Удары наносятся по основным ценностям любой страны - это право и мораль.

На прошлой неделе российское ТВ совершило довольно много деяний, так или иначе подпадающих под различные статьи Уголовного кодекса РФ. Вот, например, на НТВ в программе «Чрезвычайное происшествие» от 20 июня появляется сюжет о том, что в Москве будет создан филиал Донецкой республики «для противодействия «пятой колонне». Главным героем сюжета является человек в маске, большую часть выступления которого режиссеры и монтажеры НТВ вынуждены были запикивать. То есть родной язык у товарища русский матерный. Но и того, что было сказано, а главное, показано, оказалось достаточно, чтобы любой следователь возбудил уголовное дело по статье 191 УК РФ «Угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью». Журналист НТВ вполне может быть соучастником, поскольку он, обладая намного лучшим русским языком, чем боевик в маске, и значительно лучше ориентируясь в российском медийном пространстве, подсказывает: «Главным рупором вражеской пропаганды является «Эхо Москвы». Текст и жесты боевика лаконичны и выразительны: «Они будут первыми наказаны, вот эти... (запикано). Вам, ребята, пи... (запикано). И вы будете видеть смерть! И смерть будете видеть вот так вот». Последние слова сопровождаются крайне выразительными тычками пальцев в собственные глаза. Тем самым джентльмен в балаклаве объясняет, что он и есть грядущая смерть журналистов «Эха Москвы».

Но самой распространенной статьей УК РФ, под которую подпадают сюжеты почти всех политических ток-шоу последних месяцев, является статья 354, часть 2: «Публичные призывы к развязыванию агрессивной войны с использованием СМИ». Между прочим, до 5 лет. Можно брать любой «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» на выбор. Например, тот, который обрушился на мозги россиян 22 июня 2014 года. Тон призывам к войне задавали три лидера парламентских партий.

Зюганов: «В Киеве власть захватили неонацисты.

Донецк и Луганск это наши русские земли. Мы обязаны послать туда добровольцев. Давайте сегодня поклянемся, что не сдадим Новороссию».

Миронов: «Надо принять заявление о геноциде в Госдуме. Признать Донецкую и Луганскую республики и объявить режим бесполетной зоны над Новороссией (т.е. сбивать украинские самолеты над украинской территорией)».

Жириновский: «Наши люди устали слышать о том, что творится на Украине. Это не государство. Ее надо разделить на три части. Новороссию к России. Галичину в Польшу и Венгрию. Остальная часть с Киевом это и есть Украина».

Надо отдать должное Соловьеву: он единственный, кто один раз вспомнил о законе, несмотря на то, что половину экспертов в студии составляли законодатели. Это произошло как раз, когда Миронов и Зюганов практически хором требовали посылать добровольцев в Донецк и Луганск. Соловьев вдруг вспомнил, что «есть закон, по которому граждане, ведущие боевые действия за пределами нашей страны, несут уголовную ответственность». Слова Соловьева про закон прозвучали настолько неуместно, что видные парламентарии сначала просто не поняли, что он сказал и при чем здесь вообще закон.

Что же касается господина Жириновского, то действие таблеток циркадина становится все сильнее. В «Воскресном вечере» у Соловьева он, например, сначала начал опровергать очевидный для всех присутствующих в студии тезис, что в Украине фашизм. Объяснял свое вольнодумство тем, что речь идет о тысячелетней войне всего мира против русских.

«Чингис-хан, он что, тоже фашист?», — восклицал Ж. «И сегодня, как и много столетий назад, убивают только русских! Гитлер убивал только русских!», — завопил Ж., и в этот момент камера показала крупным планом лицо Соловьева, который, кажется впервые в жизни, был так изумлен, что не знал, что сказать. После чего Ж., поняв, видимо, что его никто не поддерживает, закричал: «Всех вас (показал на всех присутствующих в студии) надо вешать и ставить к стенке». Соловьев уже пришел в себя и спросил: «Так к стенке или вешать, а то одновременно неудобно». На что мстительный Ж. парировал: «Тех, кто меньше ростом, вешать, чтобы ноги не доставали, остальных — к стенке». В этот момент Соловьев понял, что Ж. необходима фармацевтическая помощь и объявил рекламу.

Российское политическое и новостное ТВ все больше напоминает дом скорби, как раньше называли психиатрические лечебницы. Можно было бы его убогих обитателей пожалеть, некоторым их выходкам даже улыбнуться. Но такому терпимому отношению мешает то обстоятельство, что эта компания кривляк и ничтожеств на моих глазах разрушает мою страну. И пока не очень понятно, как этому можно помешать.

Игорь Яковенко

ЕЖ

"Я С ТОБОЙ НЕ РАЗГОВАРИВАЮ!"

О супружеском бойкоте

Именно это сообщила мужу моя подруга еще неделю назад– "Я с тобой не разговариваю!".

Обиделась на что-то. Уже и не помнит– на что. Новые претензии за это время появились. Во-первых, муж сначала игнорировал ее молчание, всю ночь в гостиной смотрел футбол и активно подпрыгивал на диване: "Пас! Пас! Куда?" Не чувствовал трагичности момента, короче. Во-вторых, он смеялся, когда разговаривал с мамой по телефону: "Лизка куксится, не понравилось ей, наверное, что я ее платье раскритиковал... Мам, да я просто сказал, что фасон, как у королевы Англии. Думал, что комплимент, а оказалось, что я считаю ее вкус старушечьим. Кто ж знал!" Ну и вообще, его попытки примирения были какими-то вялыми. А мог бы рыдать вместе с Лизой, рвать на себе волосы, каяться и бегать в ларек "Цветы"– не зря же их штук десять возле метро. Так маленькая проблема, из-за которой Лиза планировала дуться часа два, превратилась в настоящий бойкот. Сейчас Лиза изображает из себя актрису немого кино, а муж ее нервничает уже по-настоящему. "Ты что творишь!– орет он каждый вечер.– Можешь мне объяснить, из-за чего ты меня игнорируешь?" Послания ей неприятные в Facebook пишет, ругается, уже два раза кулаком по столу бабахал. Того и гляди бросится на жену, как Суарес какой-нибудь.

"Молчаливый бойкот"– одна из самых распространенных форм конфликта в романтических отношениях, сообщает Элизабет Бернстайн в The Wall Street Journal. Это часть порочной схемы "запрос-уклонение", когда один из партнеров пытается достучаться до другого, а в ответ получает ледяное молчание. В итоге первый все усиливает напор: "Ты можешь хоть слово сказать? Что? Что такого страшного случилось, блин!.. Вот всегда ты так! Говорили же мне друзья, что у тебя ужасный характер... Зачем я все это терплю... С меня хватит!", а второй участник конфликта все больше отдаляется, как Лиза, которая теперь рыдает даже в туалете на работе. Выходит оттуда, как панда, с черными кругами вокруг глаз от размазанной туши, и скорбно сообщает: "Наверное, будем разводиться, он такой жестокий".

"Это превращается в порочный круг,– говорит Шон Хоран из Университета штата Техас.– Вскоре вы уже занимаетесь не решением конкретной проблемы, а начинаете ссориться из-за ссоры". Опубликованный в США метаанализ 74 исследований, охвативших более 14 тысяч человек, показал, что схема "запрос-уклонение"– один из самых разрушительных и трудноразрешимых отношенческих конфликтов, который зачастую является предвестником развода. Ученые выяснили, что у пар, практикующих "молчаливый бойкот", с каждым разом падают уровень удовлетворенности отношениями и степень близости. Запросто можно домолчаться до раздела совместно нажитого имущества.

Но есть надежда и для Лизы. Если уж никак не получается решить конфликт, рассказывая друг другу о своих чувствах, то можно немного и помолчать. Только сначала придется как-то намекнуть партнеру, что тебе это сейчас крайне необходимо: отстранение. Изоляция. Больше пространства. Спальня в полное владение. Тишина. Тогда муж хотя бы терзаться не будет: "Что происходит?" Он будет знать, что происходит,– Лизка обиделась из-за платья, поэтому она отворачивает лицо и шипит: "Оставь меня в покое!" Надо принести извинения и действительно оставить ее в покое. В конце концов, не одной Лизке в этом мире нравится дуться– вон тростниковая жаба при виде подходящего партнера вообще раздувается, как шар. Отнесемся с уважением к этой странности. А утром обязательно купим цветы или приготовим кофе: "Поговорим, любовь моя?"

LEGIT TRUCKING LLC.

Приглашает на работу

- Owner – Operators
- Профессиональных водителей, а также водителей без опыта, для работы в team на новые траки VOLVO-780 с автоматической коробкой передач (I-shift).

- 48 Штатов
- Reefers – dry van
- Бонусы-бенефиты
- Диспетчер говорит по-русски
- Хорошая своевременная зарплата

Legit Trucking LLC

Высокооплачиваемые грузы

(ОПЛАТА НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ)

(253) 279-4814 **(253) 970-5683**

РАЗРАБОТКА ДИЗАЙНА

КАЧЕСТВЕННАЯ ПЕЧАТЬ

- визитки
- стенды
- блокноты
- календари
- магниты
- наклейки
- баннеры
- создание лого
- брошюры
- каталоги
- открытки
- листовки
- плакаты
- ручки

и многое другое







(425) 614-1700
info@perspectiveus.com
12727 Northup Way, Suite 22
Bellevue, WA 98004


Сертифицированный Детский садик
"КОЛОБОК"
Приглашаем детей с 3 месяцев до 12 лет в 2-смены, возможен привоз.
• Христианская этика
• Индивидуальный подход
• Чтение сказок, изучение стихотворений рисование, лепка, развлекательные игры
• 4-х разовое питание
DSHS-OK
Работаем 24 часа в сутки, с понедельника по пятницу, по требованию и субботу
Cell.: (253) 335-5251 Мария
Auburn • Kent • Covington


Русско-Американский Детский Сад, Kirkland
Золотой ключик
www.goldenkeyhomechildcare.com
Домашнее 5-ти разовое питание
-Развитие творческих способностей
-Изобразительная деятельность
-Ознакомление с окружающим миром
-Опытные педагоги проводят занятия по русскому языку, математике и музыке
К каждому ребенку мы подберем свой "золотой ключик"
425...242.1212
Требуется помощник воспитателя


Детский Садик
"Tweeting Tots"
Предлагает:
• профессиональный уход за детьми в возрасте от 0 до 12 лет
• обучение основам чтения, счёта, грамматики, рисования, лепки и музыки (уроки проводят опытные педагоги на русском и английском языках)
• 4х разовое питание из натуральных продуктов "organic" с домашней фермы
• прогулки на свежем воздухе; посещение фермы с играми и угощениями
• развивающие, спортивные и развлекательные игры.
Большая, светлая игровая комната, дворик для игр и уютная спальня понравится Вам и Вашим детям. (DSHS - OK)
647 164th Ave SE Bellevue, WA 98008
E-mail: svetdegt@gmail.com
Phone: (206) 334-0607, (425) 502-8581
Phone: (425) 246-9059
ВРЕМЯ РАБОТЫ:
8am - 6pm
с пон.-пятн.


Дети -
наше будущее!
Мама ходит на работу
И у папы много дел.
Значит надо, чтобы кто-то
И за нами приглядел!
Профессиональный уход за детьми любого возраста в вечернее время
Bellevue
Cell. 206. 766. 0698



ДИЗАЙН

- РЕКЛАМА
- ПЛАКАТЫ
- БРОШЮРЫ
- БАННЕРЫ
- ВИЗИТКИ
- КАЛЕНДАРИ
- ВЕРСТКА
  - Журналов
  - Газет
  - Книг

ПЕЧАТЬ

- ПЛАКАТЫ
- БРОШЮРЫ
- ОТКРЫТКИ
- БАННЕРЫ
- ЖУРНАЛЫ
- ГАЗЕТЫ
- КАТАЛОГИ
- КНИГИ
- КАЛЕНДАРИ
- МАГНИТЫ
- БЛОКНОТЫ
- НАКЛЕЙКИ
- SKICKY NOTES
- PAPER AIRFRESHENERS

Если вам нужны качественные полиграфические услуги, то вы обязательно получите то, зачем пришли, обратившись в нашу компанию. Какая бы у вас не была проблема, мы сможем ее решить, ведь типография «СОЮЗ» - это одна из немногих организаций, которая предоставляет полиграфические услуги полного цикла, выполняя заказы «под ключ», начиная от дизайнерской разработки необходимой вам печатной продукции, и заканчивая ее финальной печатью в нужном тираже.

В число услуг Типографии «СОЮЗ» входит:

- Дизайн любой полиграфической продукции, проектирование листовок, календарей, плакатов, создание макетов наклеек и брошюр и т.д
- Односторонняя и двусторонняя ч/б и цветная печать визиток, листовок, плакатов, календарей и прочей продукции;
- Широкоформатная печать;
- Нанесение рисунка на любую сувенирную продукцию, в том числе флэшки, ручки, кружки, пакеты и прочее;
- Многие другие полиграфические услуги.

Причины обратиться в типографию«СОЮЗ»

Мы стараемся работать, прежде всего, для наших клиентов, создавая для них наилучшие условия сотрудничества. Не смотря на широкий спектр деятельности, наша полиграфия всегда отличается высочайшим качеством, идеально точной цветопередачей, высокой яркостью и четкостью продукции. Так происходит потому, что над каждым заказом в нашей типографии трудятся высококлассные специалисты, используя для печати собственное импортное полиграфическое оборудование высокого качества. Кроме того, наша работа базируется на следующих принципах:

Мы прислушиваемся ко всем просьбам и пожеланиям заказчиков, выполняя все именно так, как они пожелают. Специалисты нашей типографии при необходимости всегда дают профессиональный совет;

Наша компания предлагает своим клиентам низкие цены на все услуги, дополнительные акции и скидки, а также специальные условия для постоянных и оптовых заказчиков;

Мы находимся в Рентоне и работаем 365 дней в году, не делая перерывы на праздники и выходные, поэтому мы напечатаем ваш заказ в любое время, как только вы к нам обратитесь.

981 Powell Ave SW Ste:100,
Renton, WA 98057

206.428.8332

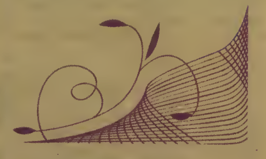


2115 S. 56th Street, Suite 202
Tacoma, WA 98409
(253) 473-4303
www.southsounddentalcare.com



Moona Khan, DDS

Выпускница Columbia University, New York



$95
Comprehensive exam and Full Mouth X-rays
Add basic cleaning for only $125
*Limit 1 per patient

Emergency Exam
Only **$ 49**
Includes Limited Exam and X-ray

FREE BLEACHING KIT
After a Comprehensive Exam, Full Mouth X-rays, Cleaning
*Not to be combined with any other offer

- Стоматологические экзамены и рентгены
- Чистки
- Пломбы
- Корневые каналы
- Зубные протезы
- Удаление зубов
- Коронки и мосты

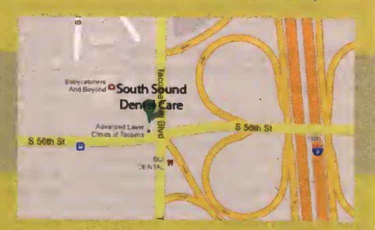
Принимаем WDS, Cigna, Aetna, Metlife, Delta Dental и другие PPO планы.

(253) 473-4303

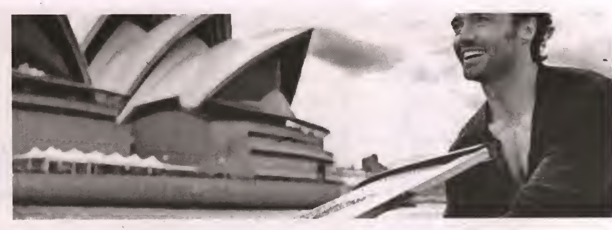
Мы находимся недалеко от торгового центра в Tacome.
Обслуживаем Fife, Auburn, Federal Way и Puyallup.



У нас есть опытные русскоговорящие ассистенты Ирина, Ольга и Валентина.



ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ ДЛЯ ПЕРЕОЦЕНКИ



Вот те жизненные ценности, которые необходимо переоценить – несколько важных уроков, которые стоит усвоить до того, как станет слишком поздно:

1. Завтра, когда вы скажете «Я тебя люблю», для вас может и не наступить

Примерно десять лет назад один мой коллега погиб в автомобильной аварии. Во время похорон некоторые работники нашего офиса были в слезах и говорили добрые слова вроде: «Я его любил. Мы все его так любили. Он был таким хорошим человеком». Я тоже начал плакать, и я не мог понять, говорили ли ему эти люди, что они его любят, когда он был жив, или же только после его смерти это сильнейшее слово «любовь» было сказано без вопросов и колебаний.

Я поклялся себе, что я больше никогда не буду колебаться, прежде чем сказать кому-то «Я люблю» и рассказать о том, как сильно я ему благодарен. Он заслуживает того, чтобы знать, какое значение он имеет в моей жизни. Он заслуживает того, чтобы знать, как высоко я его ценю.

Делаем вывод: если вы сегодня любите кого-то, скажите ему об этом. Если вы сегодня благодарны кому-то, скажите ему об этом. Сегодня отлично подходит для того, чтобы выразить свою любовь и восхищение.

2. Ваше суждение о других людях ошибочно

Вы никогда не можете точно знать, что испытывает другой человек или всей подоплёки какого-либо события. Когда вы считаете, что знаете, то подумайте о том, что ваши предположения относительно его жизни напрямую соотносятся с вашим ограниченным знанием.

Многие из тех, кого вы считаете успешными, абсолютно несчастны. Многие из тех, кому, по вашему мнению, всё легко достаётся, работают не покладая рук, чтобы получить всё то, что у них есть. Многие из тех, кто кажется богатым, на самом деле по уши в долгах из-за своей расточительности. Многие из тех, кто кажется вам сейчас старым и скучным, когда-то были такими же молодыми и неопытными, как и вы.

3. Большинство людей терпит неудачу, потому что никогда не пытаются

Вы должны беспокоиться не об ошибках и неудачах, вы должны беспокоиться о возможностях, которые вы теряете, когда вы даже не делаете попыток. Вот что вредит вам больше всего. Если вы пытаетесь, то это всегда ведёт к успеху, независимо от результатов. Даже ошибки и неудачи учат вас тому, что не надо делать в следующий раз. Поэтому любой результат – это урок, который делает вас сильнее и мудрее.

В конце концов, есть только одно, что делает мечту невыполнимой: неспособность сделать попытку. Результаты, которых вы достигаете, не зависят от того, что вы планируете сделать или о чем вы говорите, что сделаете. Ваши результаты это то, что вы действительно ПЫТАЕТЕСЬ и ДЕЛАЕТЕ.

4. Терпение не означает ждать и ничего не делать

Терпение подразумевает продуктивную деятельность. Это означает, что вы прикладываете все усилия, используя все доступные вам возможности, когда понимаете, что результаты, к которым вы стремитесь, стоят затраченного времени и усилий, и их нельзя достичь меньшим временем и меньшими усилиями.

Терпение – это понимание того, что качество вашей жизни значит намного больше, чем количество того, чем вы её наполняете. Терпение – это ваша готовность принять с благодарностью то, что у вас есть уже сейчас, в то время как вы прилагаете настойчивые, целенаправленные усилия к достижению своих целей и мечты.

5. У вас уже есть всё, чтобы быть счастливым

На интуитивном уровне вы уже знаете, что самый лучшие вещи вашей жизни – не вещи вообще, и что взаимоотношения, познание и значимая работа – основа счастливой, приносящей удовлетворение жизни. Но вы живёте в обществе потребления, в котором ваш разум подвергается постоянному воздействию хорошо продуманных рекламных приёмов. Они подталкивают, вопреки трезвому расчёту, к покупке материальных вещей, которые вам не нужны и которые вы даже не хотите.

В какой-то момент ненужные материальные вещи, которые вы покупаете, вытесняют эмоциональные потребности. Создатели рекламы хотят, чтобы вы поверили в то, что это – самое главное. Поэтому в следующий раз, когда вы почти поддались искушению сделать опрометчивую покупку, спросите себя, действительно ли эта вещь лучше тех, которые у вас уже есть. Или вас заставили на мгновение поверить, что вы не удовлетворены тем, что у вас есть?

6. Вы несовершенны, так же, как и все остальные

Все люди несовершенны. Временами уверенный в себе теряет уверенность, терпеливый утрачивает терпение, щедрый поступает эгоистично, а знающие сомневаются в том, что знают.

И что? Вы человек, так же как и я – мы все люди. Мы совершаем ошибки, мы выходим из себя, и нас ловят врасплох.

Но в том-то и проблема, что мы все переживаем такие минуты. А большую часть времени мы замечательные люди. Поэтому не бросайте тех, кого любите, в тяжёлые времена несовершенства, и относитесь к себе так же. Если вы этого не хотите, то вы не заслуживаете находиться рядом с ними и в те минуты, когда они совершенны.

7. Все мелочи имеют значение

Жизнь – это не один-единственный момент триумфа и достижения. Это и тяжёлые испытания, и ошибки, которые вы совершаете, – кровь, пот и слёзы – все эти незначительные мелочи, которые вы делаете каждый день. В конце концов все они имеют значение – каждый шаг, каждое сожаление, каждое решение и каждое огорчение.

Все эти события, кажущиеся бесполезными, добавляются к чему-то. Работа с низкой оплатой, которая была у вас, когда вы учились в школе. Вечера, которые вы проводили, общаясь с коллегами, которых больше никогда не видели. Часы, которые вы тратили на написание постов в блог, который никто не читает. Размышления о планах на будущее, которые так и не воплотились. Все те одинокие ночи, потраченные на чтение романов, новостей, комиксов и модных журналов, в раздумьях над своими собственными принципами в отношении жизни, секса и религии и над тем, насколько вы соответствуете этим принципам.

Всё это делает вас сильнее. Всё это вело вас к тому успеху, который у вас был. Всё это сделало вас таким, какой вы есть сегодня.

8. Отговорки всегда лгут

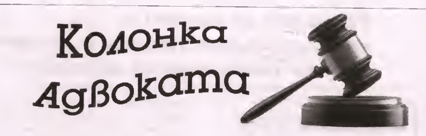
Не имеет смысла отрицать, что между мечтой и слишком большим количеством отговорок всегда будет ложь. Вы лжёте самому себе.

Отговорки и объяснения сослужат вам плохую службу. Они не добавят в вашу жизнь ничего ценного, не улучшат её ни на йоту. Чтобы выполнить своё призвание и достичь в жизни того, чего вы хотите, от вас требуется нечто большее, чем просто думать и говорить. Это требует целенаправленных и последовательных действий. И вы вполне можете предпринять все необходимые действия. Вам просто надо решиться действительно это сделать.

Никто не может добиться успеха вместо вас. Жизнь, которой вы живёте, вы создаёте для себя. Существует множество перспектив, из которых можно выбирать, и так много возможностей, чтобы перекинуть мост от того места, где вы есть, туда, где вы хотите быть. И сейчас действительно настало время сделать шаг вперёд.

Егор Яевлов

"Умышленная цель иммигрировать" или как понять правило "30/60 days rule of preconceived intent" during AOS/adjustment of status?



1. Утверждение петиции на ПМЖ в Америке рассматривается индивидуально, и не всегда гарантировано.

Если иностранец въезжает в Америку по статусу неэмигранта (с временной визой), с целью последующей подачи заявки на иммиграционный статус вскоре после приезда, он/а получит отказ. Смена статуса вскоре после приезда вызывает подозрение у иммиграционных органов в том, что главная цель визита была имиграция в Америку, а не временный визит. Неиммиграционные категории виз, не разрешающих смену статуса на иммиграционный (Adjustment of Status by I-130 or I-140): B-1/B-2 туристы, F-1 студенты, J-1- обмен/студенты, Q-обмен/культурные визиты, TN-визиты или Visa Waiver Visitors (визиты из стран безвизовой программы). При подаче заявки на смену статуса, иностранец должен доказать, что он/а находился в Америке на законных основаниях (в статусе) с момента въезда в страну, а также, что цель въезда в страну была именно та, по которой была выдана неиммиграционная виза.

2. Смена статуса в течении первых 60 дней с момента въезда в Америку рассматривается как умысел иммигрировать.

Например, если иностранец, находящийся в стране по студенческой или туристической визе, подает заявку на смену статуса на иммиграционный, в первые 30 дней, USCIS автоматически подозревает злой умысел. Согласно INA 214(b), каждый такой иностранец, подающий I-130 или I-140, подозревается в том, что цель въезда в страну была избежание обычной иммиграционной процедуры и сокращение времени ожидания, необходимых для получения иммиграционных виз. Таким образом, подразумевается, что иностранец врал о действительной цели визита, на которой основана выдача неиммиграционной визы, для того, чтобы просто въехать в страну и потом стать иммигрантом.

3. Если цель визита была - только временный визит, а во время нахождения в Америке планы изменились...

Если иностранец подает заявку на иммиграционную визу между 31-60 дней после въезда по неиммиграционной визе, USCIS все еще будет подозревать, что въезд был с иммиграционным умыслом. В этом случае, иностранец должен доказать, что просто изменились обстоятельства, но не было умысла иммигрировать при подаче документов на неиммиграционную визу. В этой ситуации, вам необходим иммиграционный адвокат, способный подготовить Вас к интервью и подготовить Ваши документы и письмо со ссылками на законодательство, подтверждающими Вашу позицию.

4. Исключения из правил для близких членов семьи.

Если заявка иммигрировать была подана после 60 дней после въезда в страну по неиммиграционной визе, USCIS будет считать, что основание/цель въезда в страну были с хорошими намерениями. По отношению к близким родственникам, в таких ситуациях, умысел иммигрировать можно опровергнуть, если не было других негативных факторов. Но стоит заметить, что иммиграционные органы имеют право открыть дело для пересмотра, если такие факторы будут позже обнаружены. Например, если в иммиграционной истории иностранца будут обнаружены факты, подтверждающие намерение избежать обычной иммиграционной процедуры с целью сокращения времени ожидания визы.

Даже если неимиграционная виза сейчас просрочена, близкие родственники также могут получить Грин карту если они въехали в страну на законных основаниях. Ваш родственник-гражданин Америки, может подать на Вас заявку на воссоединение семьи: I-130, Petition for Immediate Family Member (для мужей/жен, незамужних детей до 21 года, и родителей граждан Америки). Возраст Вашего родственника-гражданина Америки должен быть 21 год и старше. Ничего страшного, если у Вас просрочен паспорт, но у Вас должно быть подтверждение легального въезда в страну. Если Ваш родственник живет в Штате Вашингтон, рассмотрение дела на ПМЖ занимает 3-6 месяцев.

Если у Вас есть вопросы по иммиграционному законодательству, очень важно проконсультироваться с адвокатом. Американский иммиграционный адвокат ответит на Ваши вопросы, правильно подготовит пакет необходимых документов, подготовит Вас к интервью, эффективно представит Ваши интересы в федеральных иммиграционных структурах, и поможет Вам избежать ошибок и проблем.

Для назначения консультации, обращайтесь к нам уже сегодня!

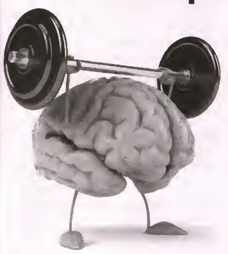
Olga V. Guzhva, Attorney at Law

- **Магистр Налогового Права США**
- **Является членом Американской**

Коллегии Иммиграционных Адвокатов (AILA)

Guzhva Law Firm, PLLC; www.guzhvalaw.com

Это интересно знать!



- Утиное кряканье не имеет эха и никто не знает почему.

- У осьминога прямоугольный зрачок

- Змеи могут спать до трех лет без всякой пищи

- Теплопроводность стекла на столько мала, что вы можете взять стеклянную палочку, раскаленную посередине, за концы, и при этом даже не почувствовать тепла. Однако интересно то, что материалом с наивысшей теплопроводностью является вовсе не какой-либо металл (серебро или медь), как думают многие. Самую высокую теплопроводность имеет материал, который так похож на стекло - алмаз. Теплопроводность алмаза почти в 6 раз больше чем у серебра или меди. Поэтому, если кто-нибудь сделает чайную ложечку из алмаза, вы не сможете ей воспользоваться, потому что будете обжигать пальцы в ту же секунду, как опустите ложечку в горячий чай.

- Остров Манхэттен (США) был куплен в 1626 году Питером Минуитом у местных индейцев за сумму, примерно равную 25 долларов. В настоящее время совокупная стоимость острова исчисляется миллионами долларов. Однако, если бы Питер вложил свои 25 долларов в банк под 7% годовых, то в настоящее время он бы получил 3.6 триллионов долларов США, что существенно больше нынешней стоимости острова со всеми сооружениями на нем.
Вот к чему приводит принятие однажды неправильного решения. Мотайте на ус, пригодится при покупке острова :)
Это интересно знать!!

- Во время второй мировой войны, германские и союзные войска регулярно совершали бомбовые налеты на аэродромы друг друга. Поэтому, германское командование отдало приказ построить полный макет аэродрома и самолетов из дерева, чтобы отвлечь внимание союзников. Строительство проходило в обстановке строжайшей секретности. Но, однажды над аэродромом пролетел бомбардировщик союзников и сбросил лишь одну бомбу, после чего строительство прекратилось. Бомба была деревянной.

- Поскольку европейские рыбаки долго не могли поймать никого, напоминающего молодого угря, жизненный цикл этого существа был покрыт тайной в течение долгого времени. Так продолжалось до 1922 года, когда датский профессор обнаружил, что угри, обитающие в Европе, на самом деле рождаются в Саргассовом море, и затем осуществляют долгое путешествие вместе с водами Гольфстрима через океан. И только спустя три года достигают Англии.
Вы так же можете не знать, что кровь угря чрезвычайно токсична. Однако, токсины разрушаются в процессе приготовления угря. Именно поэтому вы никогда не найдете суши, сделанные из сырого угря.

- Прежде, чем США приступили к строительству Панамского канала, было потрачено более двух с половиной миллионов галлонов керосина, при проведении подготовительных работ. Однако этот керосин не был использован для каких-либо машин. Его использовали для распыления по болотам в районе будущей стройки с целью уничтожения москитов Aedes Aegypti и малярийных комаров, переносчиков желтой лихорадки и малярии. Смертность от желтой лихорадки и малярии были основными причинами провала французских строителей, которые предприняли первую попытку строительства канала.

- Вы знаете сколько цветов в радуге? Оказывается, вариант ответа зависит от страны проживания. Жители Китая считают, что в радуге пять цветов. Для жителей США типичным ответом будет шесть цветов, в то время как жители России насчитывают их семь.
Это интересно знать!!

- Самая высокая гора на Земле вовсе не Эверест, как принято считать. Если измерять высоту от земной коры до вершины, то гора Мауна-Кеа является самой высокой на Земле. Ее полная высота от земной коры до вершины составляет более десяти километров. Однако только 4245 метров находятся над поверхностью моря.

Творение из ничего и универсальное знание: к древним корням современной дискуссии.

Прослеживание источников богословских споров, таких как Троица, суббота, сотериология и эсхатология от начала христианской реформации до наших дней является привычным видом исследования для традиционного протестантского теолога-системата.

Однако, дискуссии о толковании истории творения, записанной в первой главе книге Бытие, не были столь частыми в протестантско-католических дебатах времен европейской реформации.

Также и в эпоху раннего христианства первая глава книги Бытие не представляла большого интереса для христианских апологетов-последователей Александрийской школы аллегорического толкования Библии, и лишь немногие приверженцы Антиохийской школы, такие как Ефрем Сирин, обратили на нее свое внимание. Все изменилось в эпоху Просвещения, которая своим скептицизмом по отношению к Писанию и неутолимой жаждой постичь тайны Вселенной свергла иго аристотелевских метафизических взглядов, диктуемых католической церковью на протяжении многих веков. Эта буря перемен потрясла протестантское христианство с небывалой силой и втянула его в спор, в котором оно прежде не участвовало. Не имея опыта во вновь формирующемся научном мышлении, евангельское христианство было застигнуто врасплох и оставлено борющемся за необходимые инструменты для решения этой проблемы.

По этой причине в наших поисках раннего прецедента дискуссии о Творении мы решили выйти за рамки истории христианской мысли и переместиться в историю раввинистического иудаизма. Вопросы о нашей человеческой способности познать и понять вселенную, ее происхождение и внутреннюю структуру лежат в основе древних дискуссий, происходивших между евреями и эллинистами в течение первых десяти веков христианской эры. Целью настоящего исследования является изучение нескольких отрывков из раввинистических проповедей, разъясняющих I главу книги Бытие и находящихся в Мидраш Берешит Рабба. Эти древние проповеди представляют уникальную точку зрения на толкование истории Творения.

Берешит Рабба: пример раввинистических толкований и проповеди

Всё собрание раввинистической литературы может быть подразделено на два различных жанра: агадическая и галахическая литература. В то время как галахическая[1] литература касается вопросов законов в жизни еврейской общины и часто не имеет прямого отношения к Писанию, аггадический жанр содержит значительный компонент, фокусирующийся на объяснении Библии. Ранние иудейские ученые считали, что Берешит Рабба представляет собой сборник, приписываемый Р. Ошая Рабба,[2] принадлежавшего к первому поколению палестинских амораев (амораим), живших в III в. Современные исследователи придерживаются мнения, что этот мидраш был окончательно составлен в середине IV в.[3] в Византии.

Берешит Рабба предлагает отчасти простые объяснения слов и выражений, отчасти короткие или тщательные агадические толкования и разъяснения, зачастую слабо привязанные к тексту, которые переплетаются изречениями и притчами. Этот труд особенно характерен преамбулами, которые зачастую представляют собой цитаты из проповедей авторитетных раввинов, возможно, произнесённых в синагоге в субботу во время разъяснения недельных глав Торы. Эти преамбулы (или птиктот) не объясняют напрямую фразы из книги Бытие. Вместо этого они часто берут библейский стих из третьей части ТАНАХА Ктувим (Писаний) и связывают его с отрывком из книги Бытие. Преамбулы, конкретизирующие одну и ту же библейскую фразу, являются частью более крупных структурных единиц – секций гомилетического мидраша, называемых парашот, (от еврейского глагола лефареш, интерпретировать)[4]. В частности, Берешит Рабба разделяется на 96 таких секций, каждая из которых комментирует определенную фразу из книги Бытие. Секция, исследуемая в данной статье, является комментарием на самые первые слова Торы «Берешит бара Элоhим» – «В начале сотворил Бог».

Каждая секция Берешит Рабба имеет стандартную литературную структуру. Она открывается гомилетическими преамбулами. За этими предисловиями следует агадический дискурс, который включает притчу или другой тип комментария, который непосредственно истолковывает текст отрывка. В данной работе мы рассмотрим несколько примеров преамбул и комментариев, которые представляют собой часть первой секции Берешит Рабба.[5] Все выбранные тексты говорят о проблеме творения из ничего и универсального знания.

Берешит Рабба 1:1 Р. Ошая начинает свою преамбулу следующим библейским стихом: ВАЭХЙЕ ЭЦЛО АМОН ВАЭХЙЕ СА'АСУИМ ЙОМ ЙОМ – Тогда я была при Нем художницею (амон), и была радостью всякий день (Притчи 8:30)...

Еще одно возможное значение неясного слова АМОН: его на самом деле следует читать как אמון (уман), мастером. Другими словами, Тора говорит: «Я была рабочим инструментом Святого, да будет Он благословен». В человеческой практике, когда смертный царь строит дворец, он строит его не своими навыками, но с помощью мастерства архитектора. Причем архитектор не строит его из воображения, но использует планы и схемы, чтобы знать, как построить комнаты и двери. Таким образом, Бог посоветовался с Торой и создал мир, тогда как Тора заявляет «В НАЧАЛЕ СОТВОРИЛ БОГ» (Бытие 1:1), относя В НАЧАЛЕ к Торе, как и в стихе



«Господь имел меня началом пути Своего» (Притчи 8:22)».

Автор проповеди берет сложный отрывок из 8 главы книги Притч. Целая глава подробно говорит о мудрости и наделяет ее личными качествами. Еврейская традиция трактует термин «мудрость» как Тора. Стих, используемый Р. Ошаей, содержит трудное слово амон.[6] Птикта предоставляет несколько возможных значений этого слова. Последнее представляется даршану (проповедующему) наиболее предпочтительным. Персонифицированная Тора, верх Божественного откровения, содержащего вечные принципы Его характера и правления, представляет собой в конечном итоге источник вдохновения Бога в Его творении.

Первая преамбула Берешит Рабба 1 создает почву для важнейших дебатов между двумя направлениями мышления: эллинистическим, превалировавшем в Римской и Византийской империях, и древнееврейским, происходящим из Писания, и включающим в себя семитские культурные и языковые категории.[7] Следующая преамбула иллюстрирует этот баланс.

Берешит Рабба 1:5. Р. Хуна, цитируя Бар Каппара начинает свою преамбулу следующим словами из Псалма 30:19 (рус. 29:19) ТЭ'АЛАМНА ШИФТЭЙ ШАКЭР АДОБРОТ АЛЬ ЦАДИК АТАК – Да онемеют уста лживые, которые против праведника говорят злое... (Синодальный перевод)

«Да онемеют (теаламна) уста лживые». Это значит, пусть они будут связанными, немыми и молчащими... Пусть они замолчат – «которые против праведников говорят злое (атак)» – означает Праведного, Жизнь Вселенной. Кто hеетик (тот же самый корень только в hифиле), скрыт от Своих творений, поэтому они не будут выступать в гордости своей «Я рассуждаю о вопросах Маасэ Берешит, истории творения».

Составитель Мидраша помещает преамбулу, произнесенную другим раввинистическим авторитетом, который связывает Бытие 1:1 со словами Псалма 30:19. Не проводя полный анализ комплексной экзегетической техники, которая включает игру слов на иврите и арамейском языке, этого достаточно, чтобы заметить как Бар Каппара, представитель раннего поколения раввинов, использует старый еврейский принцип молчания.[8] Именно поэтому он выбирает отрывок, в котором упоминаются уста лживые. Эти уста искажают историю творения, пытаясь остановиться на том, что скрыто Самим Богом. Иными словами, раввинистическая мысль рассматривает творение как тайну, которая не может быть осознана сверх того, что написано в Божественном откровении.

Берешит Рабба 1:10. Рабби Йона сказал от имени Р. Леви: «Почему мир был создан с буквы бэт – ב? Только потому, что буква ב закрыта со всех сторон и открыли только спереди, так что тебе не позволено говорить о том, что снизу и что сверху, что прежде или что позади – только со дня, когда был создан мир и произошли последующие события. Бар Каппара, цитируя Второзаконие 4:32 «Ибо спроси у времен прежних, бывших прежде тебя, с того дня, в который сотворил Бог человека на земле», сказал: «Ты можешь спрашивать о тех днях, которые были созданы, но не можешь спрашивать о том, что было раньше». «И от края неба до края неба» ты можешь узнавать и исследовать, но ты не можешь исследовать, что было до этого.

Этот дискурс, содержащий проповеди раввинов и притчу, безусловно, отражает тенденцию, которая уже существовала в раннем раввинистическом иудаизме. Еврейская традиция имеет четыре уровня толкования Торы: пшат, ремез, драш и сод. В то время как первые три уровня имеют дело с текстом Священного Писания, четвертый ищет скрытый смысл библейского текста, используя числовые значения букв иврита. Намерение составителя Берешит Рабба понятно. Нет места для тайного смысла текста сверх того, что открыт Самим Всемогущим.

Берешит Рабба 1:9. Один философ спросил Раббана Гамлиэля: «Бог – великий художник, но Он, конечно, нашел хорошие материалы, которые помогали Ему, такие как тоhу вавоhу – тьма, ветер и бездна». Раббан Гамлиэль ответил: «У этого человека угасающий дух. Все эти слова относятся к творчеству из ничего. Писание учит о тоhу вавоhу: «Единый образует свет и творит тьму и производит бедствия; Я, Господь, делаю

все это» (Исаия 45:7). О воде Библия учит: «Хвалите Его, небеса небес и воды, которые превыше небес» (Псалом 148:4), а также о ветре: «Ибо вот, Он, Который образует горы, и творит ветер» (Амос 4:13); и о бездне: «Я родилась, когда еще не существовали бездны» (Притчи 8:24)».

Это, безусловно, длинные дебаты между Учителем Павла и так называемым философом, который пытается интерпретировать Писание с помощью философских категорий. Этот философ, общающийся здесь с Раббаном Гамлизлем, имеет типичный эллинистический взгляд на мир, который может быть прослежен в прошлом вплоть до Фалеса Милетского, на которого ссылается Аристотель в своей «Метафизике»: «Так вот, большинство первых философов считало началом всего одни лишь материальные начала, а именно то, из чего состоят все вещи, из чего как первого они возникают и во что как в последнее они, погибая, превращаются, причем сущность хотя и остается, но изменяется в своих проявлениях, – это они считают элементом и началом вещей... ибо должно быть некоторое естество – или одно, или больше одного, откуда возникает все остальное, в то время как само это естество сохраняется».[9]

Иными словами, в понимании Аристотеля ничто не возникает из ничего. Аристотель стал автором концепции «материи», которая и по сей день остается одним из основных компонентов каждого научного дискурса.

Для раввинов, цитируемых в Берешит Рабба, эта концепция неприемлема. Философия определенно рассматривалась раввинами как нечто несовместимое с изучением Торы. В этой истории философ говорит Раббану Гамлизлю, что нашел библейское обоснование эллинистической философской концепции. Согласно его словам, у Бога также были некоторые материалы для работы. На самом деле он рассматривает tohy vabohy как первичный хаос, из которого, согласно греческому пониманию, все возникло. Гамализль на основе Писания ясно указывает философу, что иудаизм и эллинизм работают в абсолютно разных системах координат, и поэтому библейские и философские категории никогда не смогут прийти к общему знаменателю.

ВЫВОДЫ

Текущие дискуссии между креационистами и эволюционистами начались не с теории Дарвина. Вопросы о нашей человеческой способности познать и понять наш мир, его истоки и внутреннее строение лежат в основе древних дебатов, существовавших между евреями и эллинистами в течение первых 10 веков христианской эры. Начиная с Фалеса Милетского и Аристотеля и их концепции исходного вещества-материи, заканчивая неоплатонической концепцией разума, который проявляет или организует материальный мир в ощутимый, эллинизм оказал влияние на человеческий разум своей идеей, что мир может и должен быть понят. Эти эллинистические идеи находились в основе диалектического материализма и картезианства, что в свою очередь, послужило философским основанием для выводов и толкований, сделанных Дарвином и его последователями.

Очевидно, что философия представляет собой типичный инструмент для интерпретации научных данных. Однако традиционное христианство также использует ее для толкования Писания. Вот почему христианство часто не в состоянии эффективно отстаивать свои принципы в ходе научно-религиозных дебатов. После того, как библейским принципам традиционного христианства была навязана эллинистическая философская концепция, христианство считает веру скорее недостатком, чем достоинством, таким образом, поддаваясь современным заявлениям о неполноценности подхода веры.

Хотя примеры проповедей, приведенных выше, могут показаться экзегетически примитивными, намерения раввинистических проповедников византийского периода ясны. Они свидетельствуют о внутренней борьбе внутри недавно возникшего раввинистического иудаизма в связи с проблемой использования философии в толковании Священного Писания. Берешит Рабба определенно представляет антифилософский лагерь. В понимании раввинов, цитируемых Берешит Рабба, не существует точки соприкосновения эллинизма и Писания, и нет места для философского любопытства в основных вопросах творения. Люди должны принять откровение Бога таким, как оно есть, и избегать вопросов о том, что им не открыто. Заявляя так, раввины откровенно признают, что вера в Божественное откровение представляет основу их библейского толкования.

Хотя отправные точки философии и науки также основываются на фактах и утверждениях, которые должны быть приняты лишь верой, ученые не хотят в этом признаться. Наука создает впечатление, что все, что она представляет, можно твердо разумно доказать или продемонстрировать с помощью эксперимента. Библейское учение определенно ставит веру выше логических рассуждений и эмпирических знаний. Но чтобы сохранить всю ценность веры, христианство должно избавиться от эллинистических философских инструментов, которые оно использует с ранних лет как основные инструменты для толкования Священного Писания.

Александр Болотников,
Директор научна-исследовательскаго центра "Шалом",
Доктар филасофии

[1] Галаха в переводе с иврита буквально означает «хождение».

[2] Leopold Zunz, Die gottesdienstlichen Vortrage der Juden historisch entwickelt (Frankfurt am Main: Hildesheim, 1966).

[3] H. L. Strack and Gunter Stemberger, Introduction to the Talmud and Midrash (Minneapolis: Fortress Press, 1992).

[4] От еврейского корня פרש «толковать, комментировать». Печатное издание Берешит Рабба содержит 100 парашийот, тогда как различные манускрипты насчитывают от 97 до 101.

[5] Согласно Theodor's critical edition, основанному на the Codex Add. 27169 of the British Miseum.

[6] Помимо этого отрывка оно встречается только в Иеремии 52:15. Многие английские переводы Библии, такие как NIV и NASB приняли традиционное еврейское толкование этого существительного, находящегося в Берешит Рабба.

[7] Sf. Thorleif Boman, Hebrew thought compared with Greek (Philadelphia: Westminster Press, 1960).

[8] Sf. J. Doukhan, Hebrew for Theologians (University of America Press, 1993).

[9] Аристотель, Метафизика, книга 1, глава 3.

Выделить жирным, более крупным шрифтом (Название лекций еще более крупно):

Интересно узнать больше? Приглашаем на лекции Александра Болотникова на тему

«Тайна бытия: древние документы проливают свет на дилемму материализма и идеализма»

в каждые пятницу, субботу и воскресенье октября месяца.

Следите за рекламой!
Справки по телефону
(425) 687-6590
и в Интернете
www.russiancenters.com

Ревматоидный артрит, реактивный артрит, артроз суставов - мифы и заблуждения.



Болит коленный сустав, остеоартроз и его лечение, лечение боли в суставах, воспаление суставов и лечение, лечение ревматоидного артрита... Эти проблемы касаются многих.

«Пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Пойти на прием к врачу для среднестатистического гражданина равносильно подвигу.

ЕСТЬ болезни, где страусиная политика может оказаться фатальной. Болезни опорно-двигательного аппарата - из их числа. Тот, кому каждый шаг дается со «скрипом», знает: с больными суставами шутки плохи. По количеству трудопотерь, то есть выданных больничных листов, болезни опорно-двигательного аппарата занимают третье место (после сердечно-сосудистых и респираторных). И одно из первых — по количеству разнообразных и подчас нелепых мифов и заблуждений, с которыми постоянно приходится сталкиваться врачам. Прокомментировать самые распространенные из них мы попросили одного из лучших российских ревматологов, старшего научного сотрудника Института ревматологии РАМН, кандидата медицинских наук Сергея ШУБИНА.

МИФ 1. Больные суставы — удел лиц пожилого возраста

Дегенеративно-дистрофические (к которым относится печально известный артроз), связанные с изношенностью межсуставных хрящей, и впрямь чаще встречаются у людей среднего и старшего возраста. Заболевания суставов воспалительного характера (ревматоидный, реактивный артрит, болезнь Бехтерева) могут настигнуть человека в любом возрасте. Даже в детском. Правда, в последнее время и артроз помолодел. Все чаще коленки «скрипят» и у тридцати-, и у двадцатилетних.

МИФ 2. Болезнями опорно-двигательной системы страдают преимущественно мужчины

Женщины подвержены ревматическим заболеваниям гораздо больше мужчин. Всему виной — особый защитный механизм, который выработался у дам в процессе эволюции. И который нередко провоцирует возникновение чрезвычайно острых иммунных реакций. Особенно после наступления менопаузы, когда естественная гормональная защита у женщин сводится на нет. Но и у мужчин есть своя ахиллесова пята: инфекционным реактивным артритом и болезнью Бехтерева, поражающей связочный аппарат позвоночника, чаще всего страдают представители сильной половины человечества.

МИФ 3. Болезни суставов — следствие травм

Отчасти это действительно так. Во всяком случае, если речь идет об артрозе. Больше всего «достается» спортсменам. Из-за постоянных перегрузок хрящ, покрывающий поверхность суставов, изнашивается, растрескивается, истончается. Если при этом у человека еще и избыточный вес, нагрузка на суставы увеличивается еще больше.

А вот реактивные артриты — это всегда результат перенесенной инфекции. Чаще всего — хламидиоза, поражающего мочеполовую систему и различные ткани (в том числе суставные), грозного внутриклеточного паразита.

На втором месте после реактивных артритов мочеполового происхождения — артриты постэнтероколитические, связанные с такими распространенными и банальными на первый взгляд кишечными инфекциями, как йерсении, сальмонеллы, шигеллы. Мучаясь от нестерпимой боли в коленке, вспомните, не перенесли ли вы незадолго до этого кишечного расстройства. Для врача-ревматолога подобная информация может иметь решающее значение в определении тактики вашего лечения.

МИФ 4. Во всем виновата плохая наследственность

Есть такое мнение. И оно, увы, не лишено оснований. Давно замечено: если ваши родители страдали каким-либо заболеванием опорно-двигательного аппарата, шанс повторить их судьбу очень велик. Есть и еще одно обстоятельство, повышающее нашу уязвимость, — наличие в крови особого антигена под маркировкой HLA.B27, который, как резус-фактор, передается по наследству. У его носителей риск заболеть так называемыми серонегативными артритами инфекционного происхождения в 40 раз выше, чем у остальных людей. Считается, что в мире около 7% носителей этого антигена.

МИФ 5. Больные суставы всегда болят

А еще хрустят и щелкают, что свидетельствует не только об изношенности межсуставных хрящей, но и об образовании остеофитов, которыми, как шипами, обрастают лишенные естественной амортизации суставные поверхности. Цепляясь друг за друга, эти наросты как раз и производят неприятный скрип. До поры до времени никакой боли при этом может и не быть.

Чего не скажешь об артритах, заявляющих о себе резкой болью, припухлостью, покраснением кожи вокруг больного сустава, а то и повышенной температурой. В запущенном состоянии артрит инфекционного происхождения переходит в хроническую, скрытую форму, когда и диагностировать, и лечить его очень сложно. Достаточно простого переохлаждения, переутомления или сильного стресса, и готов пациент.

МИФ 6. Суставы болят из-за отложения солей

За отложение солей часто принимают остеофиты — причиняющие боль и затрудняющие движение наросты, образующиеся при артрозе. Но к отложению солей они никакого отношения не имеют.

Суставы ноют к перемене погоды. Тот, кому со «скрипом» дается каждый шаг, знает это наверняка. Почему человек с больными суставами превращается в ходячий барометр, доподлинно неизвестно. По мнению Сергея Шубина, на погодные колебания, скорее всего, реагируют сосуды, которыми щедро снабжена синовиальная оболочка сустава.

МИФ 7. Предвосхитить развитие болезней опорно-двигательного аппарата невозможно

Можно, если научиться прислушиваться к своему организму. В первую очередь — обратив внимание на характер болей. При артрозе чаще всего страдают суставы ног (тазобедренные, коленные, голеностопные), на которые приходится максимальная нагрузка. Другая отличительная черта артроза — механический ритм боли, возникающей во время движения.

Ревматоидный артрит заявляет о себе острой болью в суставах кистей и стоп. Как правило — симметричной. Болевые ощущения при реактивном артрите инфекционного происхождения чаще носят асимметричный характер: ноют не оба сустава, а один. Боль перемещается с ноги на ногу. Особенно бдительными в этом случае следует быть тем, у кого в семье уже встречались случаи заболевания реактивным артритом. Для подстраховки можно сдать специальный анализ на наличие у вас в крови злосчастного антигена HLA.B27, а следовательно — предрасположенности к такого рода ревматологическим заболеваниям.

Подтвердить диагноз поможет и рентгенологическое исследование: при реактивном артрите и при болезни Бехтерева — таза, при артрозе — коленей и кистей, при ревматоидном артрите — кистей и стоп.

МИФ 8. Болезни суставов — это приговор

Спору нет, в подобном диагнозе нет ничего оптимистичного. Тем более, если это — запущенный артроз или ревматоидный артрит. Вылечить эти заболевания окончательно невозможно. Но при грамотном и постоянном поддерживающем лечении (противовоспалительными препаратами, лекарствами, стимулирующими регенерацию хряща, влияющими на иммунные процессы) можно существенно «затормозить» их развитие и улучшить качество жизни. А при реактивном артрите инфекционного происхождения — полностью излечиться. При одном условии: лечение нужно начинать как можно раньше: препаратами, воздействующими на иммунитет, и антибиотиками. Без последних инфекцию не победить. В особо тяжелых, запущенных случаях курс лечения повторяют.

МИФ 9. Справиться с напастью поможет диета

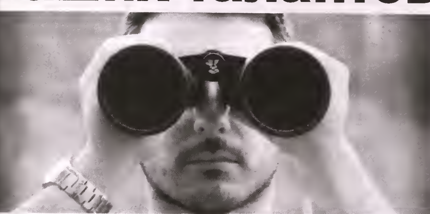
Никаких специальных диет при болезнях опорно-двигательного аппарата (за исключением подагры, когда нужно ограничить потребление ряда пищевых продуктов и алкоголя) нет. Что действительно полезно ввести в свой ежедневный рацион тем, у кого болят суставы, так это богатые хондопротекторами (веществами, улучшающими структуру хряща) куриные и мясные хрящи. Много ценных и полезных для пострадавшего сустава веществ содержат в себе рыбные блюда. Не потому ли в странах, чья национальная кухня включает в себя морепродукты, процент артрозов гораздо ниже?

МИФ 10. После визита к ревматологу о занятиях спортом можно позабыть

Ничего подобного! Гиподинамия больным суставам вредна не меньше, чем здоровым. Занятия такими видами спорта, как плавание, лыжи и велосипед, укрепляют мышечный каркас, улучшают обмен веществ в больном суставе и не дают ему «закостенеть».

А вот о беге, прыжках, приседаниях и поднятиях тяжестей, увы, действительно придется забыть. Такая нагрузка для больных суставов может оказаться чрезмерной.

Эффективный поиск ваших талантов



"Больше всего походят на нос наши фонтазии. Каждому мечто рисуется соответственно его нотуре"
Виктор Гюго

В этой статье вы познакомитесь с ффективным способом нахождения воих талантов и своего предназначения. Я неоднократно применял этот подход в работе с людьми, желающими определиться в жизни, и каждый раз приятно удивлялся результатам.

В течение двух часов перед еловеком, как на ладони, возникала еткая схема его врожденных качеств, а так же схема тесных взаимосвязей между его талантами.

Клиенты, которые ДО процесса вообще не могли четко ответить на вопросы: "Что тебе нравится делать?" и "Кем бы ты хотел(а) быть?", после процесса проникались осознанием тех качеств, которыми их щедро наделила природа.

На сегодняшний день, я не встречал людей, которым не удалось бы прояснить свои дары при помощи данной методики. У всех всё получалось. И я надеюсь, что в дальнейшем эта тенденция сохранится.

Речь пойдет о технике, которую я назвал "Анализ Предназначения Человека" (АПЧ). Это рабочее название и пока что оно мне нравится. Техника находится на стадии улучшений и экспериментов, но даже сейчас она прекрасно справляется с поставленной задачей.

Первая часть статьи даёт всю необходимую теорию. Прочитайте её от начала до конца, чтобы хорошо понимать смысл практических упражнений из второй части.

Итак, давайте перейдем ближе к делу.

О чем говорят наши мечты?"

"Это невозможно" - сказала Причина.
"Это безрассудно" - заметил Опыт.
"Это бесполезно" - отрезала Гордость.
"Попробуй..." - шепнула Мечта.
Автор неизвестен

Любые мечты можно разделить на два типа: "иметь" и "быть". С первыми всё ясно: "Я мечтаю о квартире, даче, машине", "Я хочу иметь много денег" и так далее. Часто они навязаны общественными стереотипами и не представляют для нас интереса в рамках данной методики.

Но мечты из категории "быть" – это очень интересная штука! Они прямо указывают на наши врожденные таланты. Мы всегда мечтаем быть кем-то, исходя из своих врожденных предрасположенностей.

Человек может не осознавать своих талантов. Но каждый раз, когда он видит, как кто-то другой достиг успеха в близкой ему области, то на эмоциональном уровне он ощущает мощный отклик.

Например, вы смотрите по телевизору передачу о выдающемся путешественнике. Он рассказывает о странах, в которых побывал, и о чудесах, которые видел своими глазами. И вдруг вы чувствуете как все "сжимается" внутри. Чувствуете особый трепет при мысли о том, что хотели бы оказаться на его месте.

Это и есть отклик. Каждый ощущает его по-своему. Для одного отклик - это переполняющие ощущения восхищения и радости. Для другого – это грусть и сожаление от несоответствия своей мечты и действительности.

Объединяет их одно – желание БЫТЬ кем-то. Желание ДЕЛАТЬ что-то. Бывает, человек никогда не имел реального опыта в этой области, но при одной мысли о ней, он чувствует, что ему должно нравится. И он будет прав, если решится реализовать себя в этом направлении!

Так происходит потому что, мечты из категории "быть" напрямую связанны с врожденными талантами. Если вы хотите быть кем-то не ради престижа или денег, а ради удовольствия и самореализации, то будьте уверенны - у вас есть все необходимые таланты для этого.

Прав ли я, делая такие громкие заявления? Мой личный опыт и опыт людей, которым я помогал определиться в жизни, подтверждают вышесказанное.

"Ваши таланты не имеют ограничений для развития"

Давайте вспомним легенду о Моцарте и Сальери. Моцарт был человеком одарённым. Он создавал шедевры "на лету", совершенно не напрягаясь при этом. Он мог до поздней ночи дебоширить с приятелями в кабаке, а потом приходил домой и создавал гениальные вещи.

У Моцарта напрочь отсутствовал "потолок" для творчества. Он мог бесконечно прыгать выше своей головы, каждый раз удивляя окружающих и самого себя. Он чувствовал музыку и обладал удивительным слухом.

Сальери тоже хотел известности и признания. Для этого он упорно тренировался, глубоко изучал теорию музыки и настойчиво искал универсальную формулу шедевра. Но его музыка была посредственной, несмотря на все усилия.

Как же бесило Сальери, когда он видел Моцарта с его разгильдяйским подходом к творчеству! Его до глубины души возмущало, что Моцарт, не прилагая особых усилий, штампует гениальные произведения.

Ясное дело, Сальери не обладал талантом к музыке. Он стал посредственным композитором и достиг своего "потолка" в этом направлении. Талант Сальери находился в другой области, но он был слеп. Он сунулся в музыку только лишь потому, что хотел славы.

Будьте уверены, у вас есть таланты, не имеющие границ в развитии. Их поиском мы займемся позже. А сейчас позвольте закончить важную теоретическую часть.

"Страх и сомнения - указатели направления к успеху"

Как это ни парадоксально, но мы боимся своих талантов. Боимся полностью посвятить себя своему предназначению. Боимся провала.

Отчасти в этом виноваты общественные стереотипы и мифы. Например: "Писатели всегда бедны и голодны", "Художники ничего не зарабатывают" или "Чтобы пробиться на сцену, нужны деньги или связи".

Но, скажите мне, разве Стивен Кинг или Джоан Роулинг сидят голодные? Разве сидят без денег Василий Головачёв, Борис Акунин или Макс Фрай? Да, было время, когда их труд не приносил денег. Но они преодолели страхи и сомнения. Они добились успеха. Иначе и быть не могло!

Подумайте, разве любой уважающий себя продюсер станет игнорировать талантливого певца без денег и связей? Может ли гениальный художник остаться непризнанным? Вряд ли.

Не существует каких-либо объективных причин, которые могут помешать талантливому человеку стать успешным в своём деле. Причины могут быть только в его голове.

Я думаю, люди просто боятся разочарований в себе. Боятся, что их усилия будут напрасны:

"Я слишком молод для этого..."
"Я слишком стар, чтобы начинать!"
"У меня нет опыта в этом..."

Сомое интересное, чта страх проволо заставляет человека прятать сваи толонты поглубже и даже не вспоминать о них.
Внимание! Это ачень интересный и важный мамент!

Люди настолько хорошо прячут свои таланты, что даже при желании не могут вспомнить о них. Человек в поисках любимого дела может искренне верить, будто он никогда не знал о своём предназначении.

•••••••••••••••••••••••••••••••

Говорят Дети

Алисе 4 года. Уходим с площадки, Лиска игриво прощается со старшими мальчишками.
— Пока, мальчишки! — тишина.
— Пока, мужчины! — тишина.
— Пока, богатыри!
— Да пацаны мы, пацаны!
Лиска такого слова не знает. Немного подумав, выдаёт:
— Пока, поцелуи!

***

У Саши (6 лет) активно выпадают зубы. Разговор вечером:
— Папа, давай я тебе свой зуб отдам, когда выпадет, ты его на ночь положишь себе под подушку, тебе Зубная Фея вместо него денежку положит, а ты её мне отдашь?
— Ну давай. А что так сложно? Почему себе под подушку-то не положишь?
— Я верчусь очень во сне. Боюсь зуб потерять.

***

Утром собираюсь на работу, кручусь перед зеркалом, причёсочка, мейк-ап, все дела.
Красивая такая, ходули нацепила и уже к выходу направляться собралась. И тут сын... Остановил меня, внимательно поглядел, и изрёк:
— Фу, мам, ты чего такая страшная сегодня?

***

Сын обращает моё внимание на новое объявление на подъезде. Текст примерно такой: «психолог приглашает в ДК для душевной беседы про ваши проблемы».
Я говорю:
— А, ну нам не надо, у нас что, проблемы есть?
Сын:
— Есть! Напор горячей воды плохой!

***

Пашка (3 года) подбегает к туалету и командует родителям:
— А ну включите свет быстро!
Потом соображает, что получилось как-то грубо и ему за это может влететь, и тут же исправляется:
— Включите свет медленно!!! Не быстро, а медленно!
Командный тон при этом остается прежним.

***

Таня (10 лет) спрашивает:
— Мама, а ленинизм — это когда все ленятся?

***

Сын долго играл за компьютером, после чего заявил:
— Мама, у меня глаза сознание теряют.

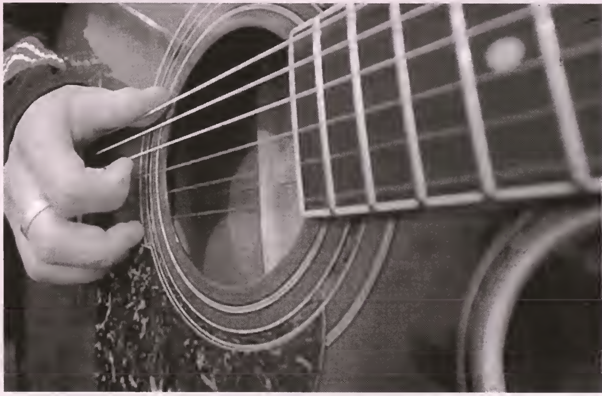
***

Папа заправляет салат майонезом в яркой, красочной упаковке. Даша (3 года) спрашивает:
— Папа, а что это у тебя?
— Майонез.
— Какой он красивый — твой онез!

*****

О вкусах- спорят!

О вкусах не спорят, есть тысяча мнений
Я этот закон на себе испытал...
В. Высоцкий.



Не могу согласиться с крылатым выражением « О вкусах – не спорят». Трудно возражать против народного изречения, формировавшегося столетиями. Писатели Вайль и Генис в книге " Русская Кухня в Изгнании"пишут: "Пошлая пословица" о вкусах не спорят" придумана людьми с плохим вкусом. Действительно, с плохими вкусами не надо спорить, с ними надо бороться".

Однако, по Ожегову: « Вкус - чувство понимания изящного, красивого», Энциклопедический Словарь: «Формирование и развитие вкуса - задача эстетического воспитания». Если вкус следует воспитывать, значит можно говорить о плохом и хорошем вкусе, и значит можно спорить о том, что такое хорошо и что такое плохо.

По существу, спорить я собрался с людьми, которые неровно дышат к так называемой, "авторской песне". Под авторской песней я понимаю песни, которые сочинили непрофессионалы. Не существует не авторских песен, все песни- авторские, а если они не авторские - они народные. Само название оказалось неудачным, а сами песни? Создатели песен полагают, что делают свою работу талантливо, потому что имеют громадную аудиторию. Любое дело следует делать профессионально, тогда зто достойный уровень. Кто из вас пойдет к непрофессиональному врачу ? Думаю, решатся единицы, особенно люди которые находятся в безнадежном состоянии. Творчество бардов знаю довольно плохо, потому что они мне не были интерсны, но решил писать о предмете, который не знаю. Нагло? Мне так не кажеться. Я конечно слушал бардов, без зтого не взрослел ни один человек в Союзе. Если бы в среде бардов появилась хотя бы одна талантливая песня, ее сразу же запели. Если классикой жанра считать " В нашу гавань заходили корабли " , тогда вопрос о талантливой песне сам собой отпадает. Вспомните к примеру, когда появились БИТЛЗ или ABBA их песни все сразу запели. Правда, бардовские песни то же все запели, но с зтими людьми я как раз и собираюсь спорить. В наш просвященный век не может быть иначе, вот пару веков назад было совсем подругому, великого Баха открыл современникам Мендельсон много лет спустя.

Для того что бы написать текст песни нужно обладать литературными данными . Чтобы "придумать" музыку к песне и чтобы песня "запелась" нужны данные от природы и хороший вкус. Композитор Танеев говорил: " Ты все делаешь правильно, но не интересно". Чтобы петь требуется слух и голос. Согласен, для исполнения некоторых песен не надо иметь профессиональных вокальных данных, тому много достойных примеров: Ив Монтан, Утесов, конечно Эдит Пиаф... В авторской песне сам придумал, сам поет. Но только в цирке, выступающий все делает сам и получается здорово, потому что в цирке работают профессионалы.

Авторская песня стала популярна в Союзе, когда вся масс-медиа была под контролем, а в кругу друзей можно было свободно говорить и петь. Мне кажется, в связи с появлением свободы слова в России дожен бы упасть интерес к авторской песне, однако, в Америке любовь к авторской песне не утихает. В прежние времена, на рентгеновских пленках, как тогда говорили, на рёбрах , звучали Окуджава, Галич, и другие авторы, позднее появился Высоцкий. Они оказались талантливыми позтами и позволяли себе говорить то , что не решались другие и, конечно, стали всеобщими любимцами, и в зтом их несомненная заслуга. Мне достаточно прослушать две, три бардовские песни, и мне становится не интересно, скучно, потому что в музыкальном сопровождении(в музыке) звучит привитивизм, банальность , нет той мотивации и убедительности что иногда присутствует в стихах. Или проще, музыка должна соответтвовать тексту песни. Музыка барда не помогает мне понять содержание, а скорее мешает слушать иногда хорошие позтические тексты. Иосиф Бродский говорил в Америке, что он высоко ценит Высоцкого как позта, но мелодии мешают ему разглядеть красоты строк. Я разумеется, не собираюсь примазываться к мнению Бродского, но приятно, что мое мнение совпало с мнением позта. Некоторые песни Высоцкого редактировали профессионалы, те например, которые звучали в кино, и зто было достойно. Выдающийся пианистка и знаток поззии Мария Юдина говорила петь надо ни стихи, а поззию. По просьбе Юдиной Пастернак переводил немецкие тексты песен Шуберта на русский, по подстрочникам Юдиной, потому что Юдину не удовлетворяли существующие не качественные переводы.

Барды это самодеятельное творчество. Самодеятелность может быть никудышной, а может достигать профессионального уровня. Я полагаю, среди многочисленных бардов уровня профессионалов достигли Булат Окуджава , Сергей Никитин, Владимир Высоцкий может еще кто-то. Барды говорят, что для них главное - текст, а музыка не имеет значения. Тогда бардам следует декламировать свои стихи. Не может быть хорошей песни без хорошей музыки.

Великий Пушкин сказал: «... одной любви музы'ка уступает!» Означает ли это высказывание, что и поэзию Пушкин оставлял за музыкой? Но этот вопрос скорее для исследователей позта. Поззия Пушкина и есть сама музыка. Моцарт на слово « Алилуя» пишет несколько минут музыки, которая приносит радость тем, кто любит Моцарта, а не Розенбаума. Можно ли любить Моцарта и Розенбаума одновременно? Мне не удается. Будут ли слушать Розенбаума через сотни лет, как и Моцарта? Разве это не критерий? Думаю не будут. Я бы определил понятие "классика", как произведения деятельности человека, пережившие время. Почему же Розенбаума и подобных авторов с восторгом слушают сегодня. Думаю, все дело во вкусе , о котором следует спорить! Уверен, есть авторы, которые пишут не плохие песни, но я говорю об общей тенденции. Творчество бардов, по моему, это не искусство. Я не имел намерения обидеть кого-либо просто поделился своими соображениями.

Приходится признать, что когда люди собираются, то по существу, петь им - нечего . Ну не петь же сотни песен, написанных за последнее время бездарными профессионалами. Ромен Роллан в одной из монографий пишет, что в мирное время, когда в стране есть деньги , развивается архитектура , появляются великолепные, ансамбли, интресные здания, а в военное время и во время революций создаются высокохудожественные музыкальные произведения . Ромен Роллан иллюстрирует свой пример созданием Бетховеным Героической Симфонии во время Французской Буржуазной Революции , и появлением Марсельезы, ставшей в дальнейшем гимном Франции. Верность версии Роллана подтверждается и нашим не далеким прошлым , стоит вспомнить прекрасные песни, созданные советскими композиторами во время Великой Отечественной Войны. Ну не дай Бог, нам больше войн и революций - пойте авторскую песню, но о вкусах следует спорить!

Александр

ОДЕРЖИМЫЕ «сверхдержавностью»



Отчуждение по отношению к России в мире усиливается. Мы все активнее «проваливаемся» в международную изоляцию. Приходится констатировать, что этот курс выбран руководством страны осознанно и по-прежнему считается им «оптимальным». Однако, на мой взгляд, он может иметь катастрофические последствия не для тех, кто принимает такие решения, а для российской экономики.

Политическая элита страны воспринимает Российскую Федерацию как воспрявшую сверхдержаву, а антироссийские настроения списывает на то, что «статус доминирующей державы, по сути, автоматически порождает стремление других государств обрести большие права при принятии своих решений и относительно принизить позиции сильнейшего» (Генри Киссинджер). Но даже если дело и именно в этом, а не в реакции на нарушения норм международного права, нужно иметь в виду, что сверхдержавой современная нам Россия не является.

Не может быть сверхдержавой страна, обеспечивающая 2,8% глобального ВВП, обладающая всего лишь 2,0% населения мира, не способная заселить и освоить более 60% своей территории, обеспечивающая свой экспорт более чем на 75% нефтью, газом, рудой и углем и, что самое существенное, — не производящая ни у себя дома, ни пусть и за рубежом, но силами своих компаний никаких высокотехнологичных товаров (кроме оружия). Да, Россия занимает 5-е место в мире по объему валютных резервов и 2-е — по экспорту вооружений, но это не дает ей дополнительных возможностей. Резервы можно заморозить, как это было сделано в случае с Ираном, а оружие используется лишь изредка; «Бук», слава Богу, не применяется столь же массово, как мобильный телефон, портативный компьютер или томограф — а ничего из перечисленного Россия производить так и не научилась.

Сегодня Россия критически зависит от внешнего мира, и такая зависимость несовместима со «сверхдержавностью».

С одной стороны, бюджет на 51% наполняется доходами, связанными с добычей и экспортом энергоносителей. Отказ стран ЕС от половины покупаемого ими газа может сделать «Газпром» убыточным и лишить бюджет 10% его поступлений. Эмбарго на поставку современного нефте- и газодобывающего оборудования (на импортные образцы приходится до 70% всех его новых закупок) сорвет планы поставок газа в Китай, положит конец мечтам о шельфе и вызовет спад в объемах добычи, которые и так не могут подняться выше позднесоветских показателей. При этом Россия не может надеяться на внутренний спрос: промышленность, какой бы она ни была прежде, разрушена — в 1982 г. страна потребляла 84% добываемой нефти, сегодня — чуть более 30%. Мощные санкции против ресурсного сектора — это смертельный приговор российской экономике: они могут ввести ее в ступор за два-три года; Китай не успеет «прийти на помощь».

С другой стороны, сегодня импорт товаров из-за рубежа превышает 15% номинального ВВП России, тогда как во времена СССР едва достигал 2,0% и во многом обеспечивался странами-сателлитами. Прекращение поставок (и запрет делать это другим странам) может заблокировать развитие нашей оборонки (которая использует до 30% импортных комплектующих), космической и авиационной отрасли (до 65–70%), фармацевтики (почти 80%). Я не говорю о том, что Россия полностью зависит от внешнего мира в обеспечении офисной и бытовой электроникой и комплектующими к ней, крайне сильно — в поставках медицинской техники, весьма заметно — в сфере товаров народного потребления и продовольствия, строительной техники и материалов, пищевой промышленности. Как бы страна ни пыталась изменить свое политическое отношение к Западу в последние полтора десятка лет, ее экономика с 1992 г. никогда не строилась по мобилизационной модели.

Однако зависимость «материальная», выраженная в экспорте и импорте (которую власти наивно обещают преодолеть «импортозамещением») — не самое главное. Куда важнее зависимость финансовая — и отнюдь не только от западных платежных систем и от гнусных американцев, которые могут заблокировать наши резервы.

Россия на протяжении последних 15 лет развивалась как страна, ориентированная на потребление. Доля инвестиций в ВВП снизилась с советских 34–38% до 17–20% — и такое «проедание запасов» стало еще более значимой компонентой экономики, чем высокие цены на нефть. Для того чтобы поддерживать инвестиции, компании занимали за рубежом — и на 1 июля 2014 г. совокупный долг составляет более $650,2 млрд при величине резервов ЦБ в $478,3 млрд, а Резервного фонда и ФНБ — всего в $175,2 млрд. Необходимость выплаты этих средств приведет к сокращению инвестиционного спроса и росту оттока капитала — который, в свою очередь, вынудит портфельных инвесторов распродавать активы. Наше благополучие, и этого так и не поняли в руководстве страны, основывалось и основывается на интегрированности в глобальный мир, которого они так боятся и который так ненавидят. Конфликт с этим миром чреват серьезными последствиями для России.

Наконец, у Запада сегодня есть еще одно — и самое мощное — оружие: это сами россияне. В Советском Союзе на протяжении нескольких поколений вследствие жестоких репрессий были сформированы оборонительное сознание и готовность жить в закрытой стране. Сейчас этих факторов устойчивости нет. За границей побывали более 25 млн россиян; около 5 млн человек имеют виды на жительство или долгосрочные визы. Закрыть страну невозможно — но именно это по логике развивающихся событий должно будет стать ответом власти на массовый отток капитала, а следом за ним и людей. «Сверхдержава» лишь тешит себя иллюзией лояльности граждан — таковая основывалась на благосостоянии и растущих доходах, но новый «общественный договор» пока предполагает обмен лояльности и патриотизма на «ощущение величия» страны, а не на успешность отдельного человека. Власть столь радикально «атомизировала» и «индивидуализировала» общество, чтобы не дать людям сплачиваться и объединяться, что теперь ей не создать реальной общности — только ее фантом. Если страна начнет закрываться в условиях экономического спада и политически неадекватных решений — снаружи ли, изнутри ли, — ее разнесет, как поставленную на огонь консервную банку. Ведь даже «настоящий патриот любит свою страну не только в силу собственной к ней принадлежности, но и за ее достоинства» (Динеш Д'Соуза).

На самом деле Россия до сих пор держится на плаву только благодаря тому, что лидеры Запада еще не готовы пойти ва-банк и добиться радикального изменения российской внешней политики. Хотя с каждым новым днем желание не допустить развязывания новой «холодной войны» все меньше сдерживает объединение Запада против нас. А наша власть, в свою очередь, делает крайне мало для того, чтобы предотвратить или хотя бы минимизировать последствия надвигающейся на Россию бури. И в отличие от Советского Союза, который в действительности был самодостаточной сверхдержавой, — нынешняя Россия реально противостоять Западу долго не способна.

Несмотря на то что российское руководство принято считать политическими реалистами, их заинтересованность в долгосрочном выживании российского государства, на мой взгляд, все больше сводится к обеспечению своего личного политического выживания. По злой иронии те, кто обещал спасти страну от проклятых либералов, якобы желавших ее развалить, подвергают ее сейчас куда большему риску, чем все сторонники радикальных рыночных реформ, вместе взятые.

Пока Россию спасает одно — неспособность Запада до конца поверить в то, что страна, всегда считавшаяся европейской, действует наперекор сложившемуся миропорядку; в то, что вызов ему бросает не держава, выдвигающаяся на первую позицию в мировой табели о рангах, а тот, кто только вышел из рамок второго десятка. Сегодня в мировых столицах доминирует мантра: нельзя допустить новой «холодной войны». Но она будет господствовать лишь до тех пор, пока, с одной стороны, Россия совсем не выйдет за рамки общепринятого, и, с другой стороны, политики в Вашингтоне, Лондоне и Берлине вспомнят, что «холодную войну» они когда-то выиграли — причем против реальной сверхдержавы и ее мощного союзного блока, — так почему бы не выиграть и еще одну, тем более что соперник слаб, но самонадеян?

Россия образца 2014 года — это не новый «оплот стабильности», а уязвимая сверхдержава, которой более всего необходимо сохранение того status quo, которое сложилось в мире в начале XXI века, обеспечив нашей стране идеальные условия для ее нынешнего процветания. Сломать этот порядок трудно, но выпасть из него очень легко. К чему мы сегодня и стремимся — так и не удосужившись понять, зачем нам это нужно и какими издержками это может обернуться в ближайшем будущем.

Владислав Иноземцев, «МК» 23 июля 2014

АНЕКДОТ



Сын привез отца в больницу. В приемном покое у него спрашивают: — У вас тапочки есть? — Есть! — Халат есть? — Есть! — Постельное белье есть? — Есть! — Матрац, одеяло, подушка есть? — Есть, вон в ящике собрано! — Хорошо! -А кто это рядом с вами в белом халате стоит? — Это я на всякий случай врача привез, вдруг у вас нету!

***

Приходит мужик к приятелю — стоматологу на работу. Сидят, разговаривают. Вдруг звонит телефон. Приятель снимает трубку — это его жена — просит срочно приехать. Он говорит мужику: — Слушай, посиди тут полчаса за меня. Только ничего не делай. Я быстро. Ну, делать нечего. Остался. Только приятель ушел, заходит женщина в годах, вся в золоте и просит срочно ей зуб выдрать. Говорит: — Плачу 500 долларов, только быстрее. Ну, мужик решает "Была-не была", ради таких денег стоит рискнуть. Берет клещи, засовывает их в рот и дергает изо всех сил. Женщина как закричит, хватается руками за рот и выбегает из кабинета. Минут через пять к дому подруливают два шестисотых и оттуда вываливают братки. Самый здоровый врывается в кабинет и кричит: — Ты стоматолог?! Ну, мужик думает "все, конец пришел" и лишь головой кивает. Вдруг браток кидает на стол пачку зеленых, снимает с себя золотую цепь, часы. Говорит: — Ты знаешь, что ты только что сделал? Знаешь? — Н-н-нет. — Ты моей теще язык вырвал!!!

***

Кардиолог приезжает в автосервис, ему работяга машину чинит и говорит: — Слышь, мужик, вот я мотор перебираю — и ты мотор перебираешь, только человеческий — почему тебе платят в 4 раза больше? Кардиолог кивает, идет к машине, включает зажигание и говорит работяге: — А теперь попробуй, перебери при работающем движке!

***

Выходит стоматолог из кабинета, где остался лежать пациент, и нервно ходит из стороны в сторону, теребя подбородок. Закурил, но тут же выкинул сигарету в окно. Медсестра его спрашивает: — Что случилось? Сложный случай? Стоматолог отвечает: — Тяжелейший — у клиента бабла море, а все зубы здоровые...

***

Собака покусала на улице прохожего. Тот, видя порваную одежду, кричит хозяину собаки: — Я требую компенсации! — Да без базара, мужик. Я ее подержу, а ты — кусай!

***

Ура! — закричал Матроскин. — Мой любимый Дядя Федор приехал! Теперь мы в два раза больше травы заготовим! "Говорящий кот... — подумал Дядя Федор. — По-моему, мне травы уже достаточно..."

***

Ссора в сети: — Ни одной твоей букве не верю!... Не повышай на меня шрифт!...И не тыкай в меня восклицательными знаками!

***

Сто раз помоги — забудут. Один раз откажи — запомнят.

****

ДЕВЯТЬ МОТИВАЦИОННЫХ ПРИВЫЧЕК!

Хочется от себя отметить, что все привычки принесут реальный эффект только с обязательным выполнением последнего условия

1. Ранний подъем.
Все успешные люди - пташки ранние. Что-то особенное и магическое есть в раннем подъеме. Эта часть дня, когда еще мир не проснулся, - самая важная и вдохновляющая. Те, кто встает до рассвета солнца, утверждают, что их жизнь стала полноценной. Попробуйте и вы вставать рано, и уже через месяц-другой вы будете с жалостью вспоминать те года, когда рассвет встречали в постели.

2. Увлеченное чтение.
Если в день заменить час сидения перед телевизором или компьютером на чтение полезной и интересной книги, то вы станете самым умным человеком среди своего окружения. Вы будете быстрее находить ответы на вопросы, с вами будет интереснее общаться, многое будет получаться само собой. Как сказал Марк Твен: " Человек, который не читает хороших книг, не имеет преимуществ перед человеком, который не умеет читать".

3. Умение упрощать.
Упрощение - это устранение ненужного и бесполезного. Необходимо уметь упрощать все, что можно и нужно упростить. Хоть это и требует долгой практики, в итоге дает положительный результат. Очищаются память и чувства, вы меньше переживаете и нервничаете. Чем будет проще ваша жизнь, тем больше вы сможете ею наслаждаться.

4. Замедление.
Наслаждаться жизнью в постоянном стрессе и хаосе невозможно. Найдите для себя тихое время, остановитесь, прислушайтесь к себе и своему внутреннему голосу. Обратите внимание на все, что имеет для вас значение. Возьмите за привычку просыпаться рано, когда вокруг тишина, чтобы медитировать, размышлять, созидать. Замедлите темп жизни, и тогда все, за чем вы гнались, само догонит вас.

5. Тренируйтесь.
Регулярная активность сохраняет здоровье. Если у вас сейчас нет времени на тренировки, рано или поздно вы все равно начнете их делать, чтобы поддерживать свое здоровье. Спортом можно заниматься не только в тренажерных залах, но и дома.

6. Ежедневная практика.
Чем больше человек практикуется, тем удачливее он становится. Ведь удача - это то место, где практика встречается с возможностями. Без практики невозможно выразить свой талант. Практикуясь, вы всегда будете готовы воспользоваться возможностью показать свой талант.

7. Окружение.
Именно эта привычка способна ускорить ваш успех. Окружите себя позитивными, энергичными людьми. Они - самая лучшая поддержка, мотивация и полезные советы. В часы депрессии общение со своими друзьями способно поднять вас на ноги.

8. Заведите журнал благодарностей.
Это привычка, способная творить чудеса. Поблагодарите за все, что у вас есть, и стремитесь к лучшему. Благодарность способствует появлению новых поводов для радости. Перед сном записывайте по одной вещи, за которую вы благодарны. Чудеса не заставят себя ждать!

9. Будьте упорны.
Эдисон сделал 10000 неудачных попыток, прежде чем изобрести электрическую лампочку. Уолту Диснею для основания Диснейленда пришлось выслушать 303 отказа от различных банков, прежде чем он добился желаемого. 134 издателя отклонили книгу Дж. Кэнфилда и Марка В. Хансена "Куриный бульон для души", прежде чем она стала мировым бестселлером. Чувствуете закономерность? Если вы хотите добиться желаемого, будьте упорны и не сдавайтесь!



Из интернета

Звонит телефон:
— Пиццерия GOOGLE, добрый день, слушаю вас!
— Пиццерия чего?
— Пиццерия GOOGLE. Что будете заказывать?
— Но... Разве это не пиццерия «Синьор Помидор»?
— Увы, была, GOOGLE ее купил и теперь объем наших услуг стал полным.
— Прекрасно. Примете заказ?
— Естественно! Хотите повторить ваш обычный заказ?
— Обычный заказ? Откуда вы знаете, какой?
— У нас установлен идентификатор заказчиков, и мы знаем, что последние 53 раза с этого номера заказывали пиццу «Везувий», с двойным сыром и ветчиной, плюс бутылка хорошо охлажденного пива «Балтика».
— Надо же, я и не думал...! Хорошо, давайте.
— Простите, могу вам дать совет?
— Конечно.
— У вас есть наше полное меню?
— Нет.
— Это самое полное меню, и я хотела бы посоветовать вам пиццу с творогом и зеленью, и бутылку минеральной воды с малым содержанием солей.
— Творог? Зелень? Соли? Вы с ума сошли? Я все это ненавижу!
— Понимаю, но это только на пользу вашему здоровью. Кроме того, у вас очень высокий холестерин...
— Откуда вы это знаете?
— Наша фирма располагает самой большой базой данных на нашей планете. Через номер телефона мы знаем ваше имя, и поэтому имеем доступ к вашим анализам в поликлинике.
— Плевать на вашу базу данных! Я не хочу пиццу с творогом и зеленью! Я принимаю медикаменты, и поэтому могу есть все, что мне вздумается, понятно?
— Сожалею, но вы не принимали таблетки в последнее время.
— Какого черта, откуда вы знаете? Шпионите за мной каждый день?



— Нет, нет! Просто мы располагаем базой данных всех аптек в городе, и последний раз вы там были 3 месяца тому назад. А в одной упаковке только 30 таблеток.
— Блин, это правда. И откуда ты это знаешь?
— Из вашей кредитки...
— Чего?
— Да, вы, когда платите в своей аптеке кредиткой банка М, получаете скидку. В нашей базе данных все ваши расходы по кредитке. И за последние 3 месяца вы там ничего не покупали, но покупали в других магазинах, что означает, что вы кредитку не потеряли.
— Зараза... А что, я не могу заплатить наличными? А? Что? Что теперь скажете?
— Это невозможно. Вы платите наличными только US$ 100 в неделю своей служанке, все остальное платите только кредиткой.
— Сволочи! Откуда вам известно, сколько я плачу служанке?
— Но она же платит соцстрах ...
— Да пошли вы!
— Как хотите. Сожалею, но вся эта информация у меня на дисплее и я хочу только помочь вам. Думаю, что вы должны зайти за своим врачом и взять анализы, которые вы сделали в прошлом месяце, чтобы уточнить дозировку медикаментов.
— Послушай, ты... ! Вы мне все осточертели, и ты, и компьютеры, и базы данных, и интернет, и GOOGLE, и FACEBOOK, и TWITTER, и отсутствие личной жизни в 21-м веке....
— Пожалуйста, не расстраивайтесь. Это не в ваших интересах...
— Заткнись! Завтра же уеду куда-нибудь дальше от всего этого дерьма. Поеду на острова Фиджи, или куда угодно, где нет интернета, компьютеров, телефона, ни людей, которые будут за мной все время подглядывать...
— Я вас понимаю...
— В последний раз воспользуюсь кредиткой, чтобы купить билет на самолет и улететь на конец света!
— Прекрасно...
— Снимите заказ на пиццу. Я ее не хочу.
— Хорошо..., уже снят. Если мне только позволите..., одна маленькая деталь...
— КАКОГО ЧЕРТА ЕЩЕ! ?
— Хочу только напомнить, что ваш паспорт просрочен...

Взято на просторах интернета
З.Ы. Но GOOGLE знает где)))



Worship Directory
Расписание Служений

FGCC Христианский Центр
2011 152nd Ave. NE
Redmond, WA 98052
Служение: 11:00am
Старший пастор:
Владимир Малюта
E-mail: vladimirmalyuta@gmail.com
Cell. (206) 227-9904

Церковь "Дом Божий"
101 6th Ave. N
Algona, WA 98001
Воскресные служения: 10:00am
Пастор: Олег Климок
T. (253) 735–1151
(253) 333-9738

Христианский Центр "Жатва"
830 SE Everett mall Way
Everett, WA 98208
Воскресные служения: 11:00am
Пастор: Николай Кулакевич
T. (425) 514-3272

Pilgrim Slavic Baptist Church
212 S. Lincoln. St. Spokane, WA 99201
(509) 217-7643
www.churchpilgrim.org
Служения:
Воскресенье с 10 утра и 6 веч-а.
Старший пастор:
Александр Каприян.

Light to the World
14434 8th St. NE
Bellevue,WA 98007
Воскресные служения: 2:00pm
Пастор: Виктор Лобановский
T. (206) 579-8450
www.lttvchurch.org

Церковь АСД "Парусия"
116 Lakelend Hills Way SE, Auburn, WA 98092
T. (253) 632-4098
Пятница 7:30pm
Суббота 10:00am
Пастор: Виктор Крушеницкий

Миссия Живые Камни
P.O. BOX 4127
Everett, WA 98204
Aleksey Ananenko
Tel: **(425) 232-9759**
Email:Email@missionlively-stones.org
www.missionlivelystones.org

New Life Christian Church
315 Riverbend Road,
Mount Vernon, WA 98273
Воскресные служения: 10:00ам
Пастор: Леонид Дацкий
T. (360) 848-1021
www.churchnewlife.com

Church of "Bethel"
7505 Hardeson Rd.
Everett, WA 98203
Воскресные служения: 10:00ам
Пастор: Владимир Стасюк
T. (425) 760-5330

Славянская Баптистская церковь
17319 Larch Way Lynwood WA 98037
(425) 316-0454
Пастор: Петр Кулишов

Славянская церковь "Пробуждение"
9506 7th Ave SE Everett, WA 98208
(425) 353-7595
Пастор: Александр Кравченко

"Spring of Life" Slavic Baptist Church
4711 116th St. SW
Mukilteo, WA 98275
Воскресные служения: 10:00am
Пастор: Виктор Авдеев
T. (425) 493-1602
T. (559) 360-3060
www.springoflife.us

New Testament Church
18635 8th Ave S
Des Moines, WA 98148
(206) 444-5655 (206) 459-7916
www.newtc.org
Пастор: Виктор Лебедь

Славянская Церковь "Спасение" ЕХБ
10622 8th St. E.
Edgewood, WA 98372
Воскресные служения: 9am, 12pm, 5pm.
Пастор: Андрей Чумакин
T. (253) 952-7163
www.salvationbaptistchurch.com

Church "City on a Hill"
33415 Military Road S.
Auburn, WA 98001
Воскресные служения:2:30pm
Пастор: Василий Боцян
T. 888 5-CITYHILL www.cityhill.tv

Церковь "Пенуэл"
Baymont INN 5805 Pacific Hwy, Fife, WA 98424
Воскресные служения: 11:00am
Пастор: Роман Митин
T. (253) 906-3020
http://romanmitin.com

Church "House of Prayer"
25628 SE 101th Ave.
Kent, WA 98030
Воскресные служения: 10:00 am
Пастор: Павел Маслов
T. (253) 205-7579

New Life Christian Church
710 E. Sunset Dr.
Bellingham, WA 98225
Воскресные служения: 11:00 am
Пастор: Дмитрий Захлустин
T. (360) 420-8126
T. (360) 428-5962

Центр Духовного Просвещения
15318 SE Newport Way,
Bellevue, WA 98006
Суббота 10:00am
Пастор: Виталий Олийник
T. (425) 687-6590
www.russiancenters.com

City on a Hill North Campus
3223 164th ST. SW,
Lynnwood, WA 98087
Воскресные служения: 10:30am
Пастор: Василий Боцян
T. 888 5-CITYHILL
www.cityhill.tv

Библейская Церковь "Дар Любви"
11420 SE 248th St.
Kent, WA 98030
Воскресные служения: 2:00pm
Пастор: Юрий Петрус
T. (206) 595-4601

Церковь "Живое Слово"
4020 S 56th St. W
Tacoma, WA 98409
Воскресное служение: 3:00pm
Пастор: Михаил Маслов
www.livinword.com
E-mail: churchadmin@livinword.com
(253) 307-2402 (253) 312-8454

Слав. Церковь "Вифания"
400 E Pike St., Seattle WA 98122
(425) 883-2075
Пастор: Василий Оскольский

Славянская Баптистская церковь "Ковчег - Преображения"
7435 S. Madison Tacoma, WA 98409
(253) 359-8433
Пастор: Иосиф Карабанов
Воскр. с 8:00 утра и с 5:00 вечера,
четверг с 7:00 вечера.

Slavic Church of One God
6001 S. Warner St. Tacoma, WA 98409
Воскресное служение: 11:00am
Пастор: Владимир Староверов
(253) 474-2725 (253) 880-8811
E-mail: churchofonegod@gmail.com

Ассамблея Божья
23435 104th Ave. Kent, WA 98031
T(253) 850-7111
F(253) 850-7271
Пастор: Игорь Билас

Украинская Церковь "Благодать"
221 Hardie Ave NW
Renton, WA 98057
T.(425) 430-8223
F. (425) 430-8224
Пастор: Степан Касянюк

Церковь "Истина"
7250 NE 41st St. Vancouver, WA 98662
(360) 253-7738
http://ustruth.org/
Пастор: Сергей Козлов

First Ukrainian Pentecostal Church
3811 NE 21st Renton
WA 98056
(425) 271-0058

Славянская Евангелическая Церковь
3405 B S. 336th Street
Federal Way, WA 98001
(253) 854-7194 (253) 835-0925
http://www.slavicgospelchurch.net
Church Services:
Sunday 10:00am, 6:00pm
Пастор: Сергей Миронюк

Украинская Баптистская церковь
37603 28th Ave S, Federal Way, WA 98003
(253) 835-2182
(253) 945-7719
Пастор: Константин Качмарчик

Украинская Церковь
13455 2nd Ave, SW Burien WA 98166
(206) 932-3306
mailto:mirvam2k@yahoo.com
Пастор:Василий Шур

Украинская церковь "Свет Надежды"
4159 76-th St NE, Marysville, WA 98270
(360) 658-2523
mailto:Vlightofhope@aol.com
Пастор: Степан Терещук

Hope Slavic Baptist Church
4634 Alger Ave Everett, WA 98203
Служение: Sunday 1:00pm
T. (425) 359-9908

Voice of Revival Church
Address: 317 4th Avenue South
Kent, WA 98032
Тел. (253) 237-3752
http://www.voiceofrevivalchurch.org
Sunday at 2:30pm
Pastor: Petr Chebotariov

Славянская Евангельская Церковь
Presveterian Church Meadbkook
Bellingham, WA 98226
(360) 676-5038
Пастор: Владимир Ильин

Bethany Slavic Baptist Church
1829 S. 308th St.
Federal Way, WA 98003
Воскресное служение1:00 pm
Пастор: Виктор Зайцев
Тел. **(206) 753-9962**

Kirkland Slavic Baptist Church
11611 NE 140th St.
Kirkland, WA 98034
Воскресное служение: 2:00pm
Пастор: Василий Литовкин
Cell. (425) 502-0792

Церковь"Свет Исуса"
830 SE Everett mall Way
Everett,WA 98208
Воскресные служение:12:00am
В четверг с 7:00
Пастор: Владимир Митрофанов
T.(425) 344-4376

First Slavic Full Gospel Church
1723 NW 61th St.
Seattle, WA 98107
Воскресное служение: 10:00am
Среда: 7:00pm
Пастор: Николай Дорохов
Тел: (253) 267-4157

Евангельско-Баптистская Церковь г. Кент.
1600 S. Central Ave, #101
Kent, WA 98032
Воскресное служение :
10:00am • 06:00 pm
Пятница: 07:00 pm
Пастор: Микола Васильчук,
Тел. (253)245-6709

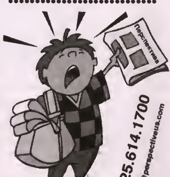
Миссия "Живая помощь"
14258 130th PL NE
Kirkland, WA 98034
Юрий Шабура
(206) 947-9498
mailtu: lifehelps@yahoo.com
www.life-helps.org

"image Church"
Pastors: John and Vita Petrus
Sunday: 9:00am and 11:00am
Address: 19417 36th Avenue W.
Lynnwood, WA 98036
Phone: (425)678-8605
Website: theimagechurch.org
Email: info@theimagechurch.org

Церковь "Краеугольный Камень"
2003 Taylor St.
Milton, Wa 98354
Воскресное служение: 2:00 p.m
Пастор: Сафрон Рудковский
Тел. пастора: **(253) 820-5742**
Тел. для справок:
(253) 820-4318

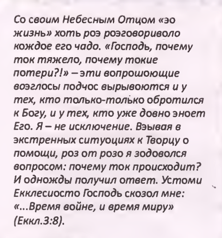
Библейская Церковь "Слово Истины"
22975 24th Ave. S. Des Moine, WA 98198
Воскресенье – 1:30 pm
AWANA– 6pm
Пасстор Павел Львутин
www. slovoistini.org

Если Вашей Церкви нет в списке, или информация устарела, сообщите нам по телефону:
425 614-1700
206 227-9904
E-mail:
info1@perspectiveus.com
Редакция журнала Перспектива



Закон критической массы

Ромуальд ВЯЗЕМСКИЙ



Со своим Небесным Отцом «за жизнь» хоть раз разговаривало каждое его чадо. «Господь, почему так тяжело, почему такие потери?!» – эти вопрошающие возгласы подчас вырываются и у тех, кто только-только обратился к Богу, и у тех, кто уже давно знает Его. Я – не исключение. Взывая в экстренных ситуациях к Творцу о помощи, раз от раза я задавался вопросом: почему так происходит? И однажды получил ответ. Устами Екклесиаста Господь сказал мне: «...Время войне, и время миру» (Еккл.3:8).



ВОЙНА И МИР

На первый взгляд не слишком оптимистично, правда? Война – что уж тут приятного. Но это истина Божья: прежде воцарения мира надлежит быть военным действиям. Чтобы потом появились атрибуты мирной жизни: благополучие, процветание, успех, да и сама жизнь, – их нужно сначала отвоевать у того, кто еще в Эдемском саду объявил войну Богу и человеку. Милитарист всех времен и народов – дьявол – настроен категорично. Весь род человеческий, и уж тем более те, кто имеет на себе печать Духа Святого (см. Еф.1:13, 14), занесены им в список смертельных врагов.

Поэтому уклониться от схватки с сатаной, стать «нейтральной Швейцарией» не получится. Рано или поздно каждого человека на земле дьявол испытает на прочность.

ИЛЛЮЗИЯ СЧАСТЬЯ

Люди в этом мире пытаются построить себе укрытия, в которых надеются переждать лихие времена. Деньги, слава, успех – из этих материалов они возводят свои крепости. И кажется им, что нет ничего надежнее и нерушимее их бастионов. Но когда приходит разрушитель – он не оставляет камня на камне от всего, что построено человеком. «Если Господь не созиждет дома, напрасно трудятся строящие» (Пс.126:1). Все, что не имеет Божьей защиты, Его покровительства, рано или поздно будет стерто с лица земли.

Конечно, глядя сегодня на людские «острова благополучия», можно усомниться в том, что они когда-нибудь «уйдут под воду». Но знаете, я понял, в чем секрет счастья некоторых неверующих людей. Все дело в том, что они, подчас сами того не ведая, живут по библейским законам. И как следствие имеют успех. Живя комфортно, люди не задумываются о Боге: зачем, если у них все уже и так есть? Не ищут смысла жизни: он, как они считают, уже найден. Наслаждаясь своим успехом, люди тем временем, даже не подозревая об этом, «успешно» идут в ад. Такая иллюзия счастья, кстати, одна из самых опасных ловушек лукавого.

Потому что ни деньги, ни образование, ни слава, ни успех, ни добрые дела не спасают от вечной смерти. Спасение от ада только в Иисусе Христе, в принятии Его как своего Господа и Спасителя.

УЛОВКА САТАНЫ

Если уж дьявол так изощренно ополчается против людей неверующих, то легко догадаться, что он может предпринять против Церкви Божьей. Кроме прямых нападок, сатана может пуститься и на хитрость. Предложить христианам сделку – мол, давайте договоримся: я вас не трогаю, а вы, соответственно, не беспокоите меня. (Сатана-то, бестия, знает, что Бог дал Христу и верующим в Него право, власть и силу не только противостать дьяволу, но и сокрушить его. Поэтому лукавый изо всех сил старается затуманить сознание верующих, чтобы те забыли о своей власти над ним.)

Но дьявольское предложение – блеф. Сатана не был бы сатаной, если бы сдержал свое слово. Уловив в свои сети такого верующего горе-дипломата, дьявол, дождавшись, когда человек расслабится, уверенный в дружеских чувствах обманщика, нанесет неожиданный сокрушительный удар. Еще раз хочу повторить, с дьяволом не может быть мировых. Единственный способ остаться в живых – обезвредить врага рода человеческого, лишить его силы, прогнать со своей территории.

ЗАКОН КРИТИЧЕСКОЙ МАССЫ

Но как это сделать? Как победить лукавого? Вроде бы и молишься, и Библию читаешь, и делаешь то, что надо делать, а проблемы не уходят, легче не становится. Есть ли этому объяснение? Да.

И Библия, и наука открывают нам один важный закон – закон критической массы. Он заключается в следующем: до определенного уровня ничего не происходит, но после того самого критического уровня начинается процесс, который уже нельзя остановить.

В природе этот закон в действии мы можем наблюдать очень часто. К примеру, знаете ли вы, что облака гораздо тяжелее гор? Один литр воды весит один килограмм. А сколько в облаках воды, представляете? Если бы облака упали на землю, то, думаю, вряд ли бы кто-нибудь остался в живых. Но Господь так устроил, что когда масса конденсируемой воды достигает критической точки, чтобы облака не упали на землю, вода из них начинает проливаться (дождь).

Другой хорошо известный пример работы закона критической массы – атомная бомба. Ученые обнаружили, что так же, как в случае с облаками, вещество уран носит в себе силу, которая начинает действовать только тогда, когда урана накапливается определенное количество. В случае с атомной бомбой его количество должно быть равно примерно пятидесяти килограммам (для шарообразной формы). Если рассматривать упрощенно, то атомная бомба – это реактор, в который помещаются разделенные перегородками пятьдесят килограммов обогащенного урана. Когда перегородки разрушаются и части вещества соединяются, начинается атомная реакция. Уран расщепляется, и высвобождается колоссальная мощь. Материя превращается в энергию, – это страшная сила! Все мы помним трагедию Херасимы и Нагасаки. Всего лишь пятьдесят килограммов урана, собранные вместе, принесли столько горя.

Все, о чем я говорил выше, показывает работу закона критической массы в физическом мире. Однако тот же закон действует и в мире духовном. Об этом сказано в Библии. В Своем Слове Бог упоминает о чашах гнева, которые до какого-то момента, до какой-то «критической массы» наполняются. Когда же набирается определенная мера злодеяний, чаша опрокидывается, и на людей приходит суд Божий (см. Быт.6:11-13). Существует также и критическое число праведников, необходимое для того, чтобы Иисус пришел на землю (см. Рим.11:25, 26). Когда последний язычник, необходимый для этого числа, присоединится к Церкви Божьей и количество праведникв достигнет полноты, Церковь будет взята на небо.

ИСТОРИЯ С АВРААМОМ

С законом критической массы, сам того не подозревая, столкнулся праотец всех верующих Авраам. Помните историю, когда он пришел к Господу просить о милости к городам Содому и Гоморре? Бог хотел уничтожить их за то, что там царило богохульство и разврат. Авраам воззвал к Богу:

– Господи, неужели Ты уничтожишь эти города?

– Уничтожу, там слишком велика мера злодеяния и беззакония.

– Но ведь там есть праведники.

– Сколько их?

– Ну, может быть, пятьдесят наберется...

– Я не уничтожу города ради этих людей. Я удержу чашу гнева. Это сильный фактор – праведники в городе. Вот только действительно ли там их так много?..

В конечном итоге оказалось, что из праведников в тех двух городах были только Лот и его семья. Бог сказал Аврааму, что их слишком мало, чтобы удержать Божьи весы в равновесии.

– Эти два города Я уничтожу. А Лота и его семью выведу оттуда. Вот Мое последнее слово, – подводит итог Бог.

А теперь представьте, что было бы, если бы в этих городах праведников было больше, чем только Лот и его семья? Не были бы стерты с лица земли Содом и Гоморра, жена Лота не стала бы соляным столбом... Но, увы, слишком мало там оказалось людей, на которых Бог в тот момент мог рассчитывать.

ФОРМУЛА ПРОБУЖДЕНИЯ

И тогда, и в наши дни закон критической массы действует неукоснительно. Для того, чтобы в город, в страну, в мир пришло пробуждение, чтобы Дух Святой начал Свою чудесную работу, необходимо, чтобы число праведников достигло «критической массы», критического числа. У каждой церкви это критическое число свое. Каждому Бог установил его по мере сил и веры. Для одной церкви это может быть пятьдесят христиан, для другой – триста, для третьей измеряется тысячами. Если мы будем торопиться (в хорошем смысле этого слова) становиться верующими, здравыми, духовными людьми, проповедовать людям Евангелие, расти как Церковь и качественно, и количественно, то очень скоро наберем «критическую массу», необходимую для того, чтобы «бомба» пробуждения сработала.

И когда это случится, Бог помножит наши усилия на Свои, и начнется цепная реакция пробуждения, которую никто и ничто не остановит.

Пробуждение – это не маленький смерч, не торнадо ограниченного действия. Это ураган, который сметает на своем пути все дьявольские заграждения и баррикады. Это измененные и спасенные судьбы, это исцеленные души и тела. Это духовная революция, когда происходит смена дьявольской власти на власть Божью. Так хочется поскорее увидеть пробуждение собственными глазами, принять участие в грандиозном действии, стать свидетелем великих Божьих дел.

••••••••••••••••••••••••••••••

Раз, два, три, четыре, пять - начинаем предвещать!

Татьяна Дьяченко

Хотите научиться предвидеть будущее? А приоткрыть тайну человеческой души? Именно с этой целью пробегаем мы глазами еженедельные гороскопы, именно оттого стремимся узнать зодиакольную приндлежность лучших знакомых.



Астрология возникла очень давно. В III тысячелетии до н. з. халдейские и вавилонские жрецы уже создавали астрологическую систему. Это языческое служение небесным телам быстро распространилось в Ассирии, Вавилоне, Египте, Китае, Индии, Греции, Риме. Позже волна оккультных верований накатывалась во времена великих катастроф, политических и народных преобразований, закатов культуры. Об этом свидетельствует, например, история Римской империи. В зпоху здоровых культурных отношений Катон и Цицерон восставали против астрологии. Позже, когда в Римской империи начались процессы, приведшие к ее распаду, астрология приобрела популярность. Ей интересовались кесари Август и Тиберий.

К нам это экзотическое учение проникло во времена почти забытой сейчас Перестройки. Гороскопы тогда составлялись на любой срок - от часа до года. Но особенно прославилась астрологическая чета Тамары и Павла Глоба. Они предсказывали в основном "глобальные" перемены. Уже сейчас можно делать выводы о достоверности зтих "прогнозов". Так, в 1994-м году они предрекли разлом Апеннинского полуострова и разделение Италии. Однако очевидцы могут засвидетельствовать, что сегодня ни о разломе, ни о расколе, ни даже о маленькой трещинке говорить не приходится. Подобный конфуз вышел и с обещанным в 1993-м году землятрясением в Армении, которое, слава Богу, не произошло. Не состоялись также и зпидемии, вызванные четырьмя страшными заболеваниями, которые должны были прийти с Востока. Единственное, чего не смогли предусмотреть астрологи - это распад собственной семьи, построенной по самым сложным гороскопам, составленным для Павла учителями зороастризма. Кстати, американские исследователи наблюдали сразу за несколькими тысячами супружеский пар (простых смертных). На "совместимых" супругов пришлось такое же количество разводов, как и на "несовместимых". То есть не было установлено никакой зависимости.

Каждое новое астрономическое открытие все сильнее расшатывало основы астрологического прогнозирования. Древние-то звездочеты еще не знали, что Земля - вовсе не центр Вселенной, а все их вычисления связаны с перемещениями семи известных тогда небесных тел: Солнца, Луны, Меркурия, Венеры, Марса, Юпитера и Сатурна. Но тут, к несчастью, были открыты новые планеты: Уран (1781 г.), Нептун (1846 г.) и Плутон (1930 г.). Знаки Зодиака не являются даже созвездиями. Это просто произвольные группировки, которые принадлежат к различным звездным потокам. В единое целое их связывает исключительно человеческое воображение. В свежем номере газеты натолкнулась на прогноз специалиста по космопсихологии. Это уже ближе к реальной жизни. Люди нуждаются в совете психолога, пусть даже и с космическим уклоном. С таким не поспоришь. Особенно если вам советуют "посвятить выходные покупке новогодних подарков для друзей и близких" (Интересно, чем еще можно заниматься в последний уикенд декабря?). Или вот еще: "не конфликтуйте с близкими, лучше будьте к ним повнимательнее". Этому совету, по-моему, нужно следовать в любое время года абсолютно всем знакам.

А теперь давайте подумаем, почему Бог не наделил человека - самое совершенное из Его творений - способностью предвидеть будущее? Более того, Он пресекает даже подобные попытки. Согласно древнейшим законам израильского народа всякий, кто "станет служить...и поклоняться или солнцу, или луне , или всему воинству небесному" должен быть до смерти побит камнями (Второзаконие 17:2-5). Возможно, Бог проявил тут какую-то деспотичную строгость? Ну, подумаешь, на звезды посмотрел! А, может, Он знает что-то, чего не знаем мы с вами?

Если Библия не одобряет астрологию, тогда кто за всем этим стоит?

Ладно, прогнозы могут и не сбываться, а вот человеческие характеры очень ловко подмечены в привычках разных знаков зодиака. Я, например, нахожу в себе многие черты Девы или Овна или кого-то там еще. Из курса психологии помнится мне один эксперимент, который, может, к делу и не относится, но... Группе студентов продемонстрировали портрет "опасного рецидивиста": испытуемые выявили в его лице и свирепый, безжалостный взгляд, и какое-то там особо зверское строение черепа и другие интересные вещи. Другой группе слушателей зто же фото было представлено как портрет "талантливого ученого". Действительно, согласились они: какой ясный, пытливый взгляд, открытое чело интеллектуала, четко очерченный подбородок человека, не привыкшего отступать перед трудностями. Каждый находит в человеке то, что ему хочется найти.

Вера, которая не работает

Владислав ЧАЗОВ

Плоды Духа известны - жизнь и мир, и плоды плоти также известны - разочарование и смерть.

Приходилось ли вам встречать разочарованных христиан, которые говорят: "Мы верили Богу от всего сердца, а Он подвел нас"? Очень часто такое настроение сопровождается горечью, депрессией, чувством вины или агрессии по отношению к другим людям и к Самому Богу.

Стоп! Не надо впадать в панику после какой-то неудачи. Необходимо разобраться в причинах и узнать, почему вера не сработала, или, если и работает, то не так, как хотелось бы. У всякой духовной вещи есть корень, на котором все держится. Так и у веры. Поэтому давайте посмотрим в корень некоторых наших "поступков по вере".

Допустим, брат или сестра заболели. Эта болезнь сразу же вносит в жизнь массу дискомфорта - надо идти к врачу, заботиться о своем теле, соблюдать элементарные нормы поведения для сохранения здоровья. А не хочется. И вот, поразмыслив, человек решает сделать "ход конем": "Приму исцеление верой". Как видим, в подобных случаях источником физических проблем является элементарное нежелание христианина заботиться о нуждах своего тела. Впрочем, иногда у человека действительно нет другого выхода (например, неизлечимая болезнь), как только уповать на Господа. Бог это прекрасно понимает. Однако, мы должны быть честными с собой и с Богом - не нужно в своей халатности по отношению к здоровью винить Бога.

Рассмотрим другую знакомую ситуацию. Молодой брат оказался без работы. Писание нас учит искать работу, чтобы обеспечивать себя и помогать нуждающимся. Но некоторым не хочется это делать или не получается, а может, страшно. Что в таком случае делать? Многие ложатся на диван и ничего не делают, кроме как читают Библию. Но так происходит не из-за огромной жажды по Слову Божьему, а из-за элементарной лени и трусливости. Опять-таки каждый пусть испытывает свое сердце сам и позволяет Духу Святому вносить необходимые коррективы.

Еще один курьезный случай. Я знал брата, который "по вере" ехал несколько десятков километров на грузовике без моторного масла. Результатом такой веры был "застучавший" двигатель, потеря работы, огромные долги, депрессия, обида на Бога и на верующих. Есть еще множество примеров тому, как мы можем поступать внешне очень духовно, но в конце концов разочароваться и пожинать кислые плоды такой "веры". И от этого хочется предостеречь. Мы все знаем, откуда приходит настоящая вера - от ожившего в духе и разуме Слова Божьего. Вера приходит, когда это Слово оживает в нас через работу Святого Духа. А все, что не вдохновлено Богом, пусть внешне оно очень похоже на веру, на самом деле является проявлением плоти. Плоды Духа известны - жизнь и мир, и плоды плоти также известны - разочарование и смерть.

Как определить, хорошее ли дерево веры растет в нашей жизни? Определить это можно по плодам, а не по красивым листьям.



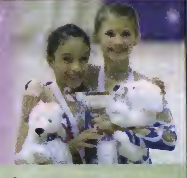
Закончив проповедь, довольный проповедник спрашивает одного из пожилых слушателей, что тот думает об услышанном, на что тот отвечает:
Я, брат, за свой век многое видал: то, что люди во время твоей проповеди на часы поглядывали – дело обычное, но вот то, что некоторые из них подносили часы к уху, проверяя, не остановились ли они?!..



Занятия по Художественной Гимнастике!!!

Evergreen Rhythmics

объявляет набор девочек 5 - 9 лет для занятия Художественной Гимнастикой.



Мы воспитываем Чемпионов и помогаем девочкам становиться более грациозными. Спортивный Клуб Evergreen Rhythmics существует уже 10 лет и за это время воспитанницы клуба стали многократными Чемпионками Штата Вашингтон, Региона, а также Двукратными Чемпионками Америки по Художественной Гимнастике.

Более подробную информации о спортивном клубе **Evergreen Rhythmics** вы можете найти на нашем веб сайте: **www.evergreenrhythmics.org** и Evergreen Rhythmics Facebook page

Контактная информация:

Email: evergreenrhythmics@gmail.com

(206) 714-1443 - Ольга Самараев

(206) 388-8180 - Ольга Никулита

Звоните нам сегодня и вы получите два бесплатных пробных урока для своего ребенка!



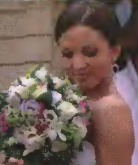
- Украсим вашу помолвку
- Украсим вашу свадьбу на природе или в церкви
- Новые дизайны для стола жениха и невесты
- Разные букеты
- Перешивка свадебных платьев
- Утюжка с выездом на дом
- Чистка свадебных платьев
- Украшаем автомобили
- Готовим самые вкусные блюда



- Engagement Decorations
- Wedding Decorations - church or outside
- New designs for bride and grooms table
- Flower arangements
- Wedding dress alteration
- Wedding dress cleaning/pressing
- Decorations for your transportation
- Catering







НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

LOWE'S TRAVEL PACKAGES & CRUISES

1-877-874-7030 (БЕСПЛАТНЫЙ)

Main: **(425) 212-9146** Tel. **(425) 741-1007**

Распродажа туристических путевок:

HAWAII - from $599 (6 дней)
MEXICO - from $699 (6 дней)
LAS VEGAS - from $265 (3 дней)
DISNEYLAND - from $360 (3 дней)

КРУИЗЫ!
Caribbean, Mexico, Alaska
from $360 + tax

ОРГАНИЗУЕМ ГРУППОВЫЕ ПОЕЗДКИ

Покупайте семейные путевки (проживание детей в гостинице бесплатно) и 50% OFF on transfers!!! Каждый наш покупатель участвует в розыгрыше - ПРИЗ #1 - БЕСПЛАТНАЯ ПУТЕВКА НА ДВОИХ

У нас цены **ДЕШЕВЛЕ**, чем на интернете

ЗВОНИТЕ!!!

Элина



18518 Bothell Way NE, Suite B
Bothell, WA 98011

FREE 1 (800) 776-3341 Ph. (425) 487-2835

info@east-west-tours.com

NEW!

НОВЫЕ РАСЦЕНКИ

- Виза в Россию на 30 дней .... $ 250
- Виза в Россию на 3 года .... $ 300
- Виза в Азербайджан на 90 дней .. $ 250
- Виза в Армению (E-visa) .... $ 50

и другие страны...

Уникальная возможность полететь домой всего с одной пересадкой из Сиэтла в Ереван, Баку, Ростов, Донецк, Казань, Краснодар и другие города!
Уникальная возможность оказаться на борту самой роскошной авиакомпании в мире – *EMIRATES AIRWAYS!*
Уникальная возможность посетить по пути жемчужину Ближнего Востока – ДУБАЙ!
Уникальная возможность всё это купить недорого, и только в EAST WEST TOURS!

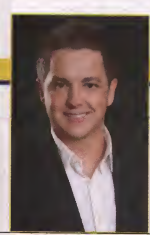
Лучшие предложения!
Оптимальные маршруты!
Превосходный сервис!
(425) 398-4000

Семейный отдых • Свадебные путешествия • Круизы • Гавайи
Мексика • Карибские острова • Лас-Вегас • Дисней-Лэнд
Оформление виз в Россию и страны СНГ

HOME LOANS

We Specialize In

- FHA loans
- Conventional loans
- Zero down first Time Homebuyer programs
- FHA 203K Rehab loans for fixer-uppers
- Jumbo Loan financing up to 2 million
- Self employed Borrowers
- First time Home Buyers
- Manufactured home financing



OLEG TKACH
Senior Loan Officer

Cell 425.478.7676
Fax 425.953.2918
olegt@guildmortgage.net
NMLS # 90937

Guild MORTGAGE COMPANY NMLS ID 3274



Beauty Studio

Arkalika

Уход за лицом
- Разные виды очистки кожи
- Пилинги
- Микродермабразия
- Лечение и профилактика морщин
- Омолаживающие процедуры
- Лечение угревой сыпи
- Лечение гиперпигментации
- Очищение черных пор и экстракция
- Разные виды массажа лица

Уход за телом
- Целлюлитотерапия
- Детокс, очищение
- Обертывания
- Spa-уход за руками и ногами

Эстетика лица
- Дизайн бровей
- Окраска бровей и ресниц
- Химическая завивка ресниц
- Наращивание ресниц

Эпиляция волос лица и тела
- Восковая эпиляция
- Шугаринг
- Полное бикини (Brazilian) - рисунки хной

новому клиенту скидка $10



15710 NE 24th St, Ste A
Bellevue, WA 98008
(район Trader Joe's

(206) 420-9625
alyka@mail.ru
www.arkalika.com





МЕБЕЛЬНЫЙ МАГАЗИН

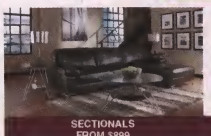
г. FEDERAL-WAY



Quality FURNITURE, INC.

СТИЛЬНАЯ, КАЧЕСТВЕННАЯ МЕБЕЛЬ И НЕВЕРОЯТНО НИЗКИЕ ЦЕНЫ

WWW.FURNITURESEATTLE.COM



SECTIONALS
FROM $899

SOFA & LOVE SEAT - $699
(AVAILABLE IN IVORY AND BLACK)

RECLINING SOFA & LOVE SEAT
FROM $999



TRADITIONAL SOFA & LOVE SEAT
WAS - $1499; NOW - $899

• SALE • SALE • SALE • SALE • SALE • SALE •



DINETTE SETS
FROM $399

CONTEMPORARY DINING SETS
FROM $599



COUNTER HEIGHT TABLE & 4 CHAIRS
WAS - $799; NOW - $499



TRADITIONAL DINING SETS
FROM $999

• BIG SALE! • BIG SALE! • BIG SALE! • BIG SALE! • BIG SALE! •



LEATHER BEDS
FROM $299



MODERN BEDROOM SETS
FROM $999



BUNK BEDS
FROM $299



4 PC BEDROOM SET
WAS $3999; NOW - $2299

ВОЗМОЖНО БЕСПРОЦЕНТНОЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ ДО 3-х ЛЕТ

При покупке на сумму $1000 и больше Вас ждет подарок

Специальная скидка для молодоженов и новоприбывших

50%-70% OFF

Пон. - Субб. 11AM - 8PM
Воск. 11AM - 6PM



29314 Pacific Hwy. S., Suite 100, Federal Way, WA 98003

(206) 920-9995 • (253) 839-5552

Покупка и продажа недвижимости.

- Помощь при покупке и продаже недвижимости.
- Хотите стать первыми, кто узнает о только что поступивших на рынок домах?
- Нужна помощь с финансированием?
- Хотите продать свой дом на более выгодных условиях?



Misha Ivanov
Real Estate broker
Remax Preference
16310 Northeast 85th Street,
Redmond WA 98052
(425) 246-2080
http://www.mivanov.remaxagent.com/

RE/MAX

American Dental Clinic

ДЕЛАЕМ ВСЕ ВИДЫ ЗУБОВРАЧЕБНЫХ РАБОТ

Принимаем большинство страховок
ОЧЕНЬ ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ,
если у вас нет страховки.

Удаляем зубы
Делаем протезы



Special
Коронка
$460

Русская линия
(206) 229-1226

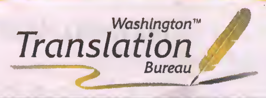
8019 Aurora Ave N, Seattle, WA 98103
(206) 497-7445 • (425) 931-8524
Говорим по-русски и украински

Профессиональные переводы

со всех языков бывшего СССР,
оформление всех видов документов и текстов,
услуги нотариуса:

- оформление доверенностей и пенсионных документов
- оформление разрешения на выезд и въезд несовершеннолетних детей
- составление заявлений и форм для подачи иммиграционным властям, в консульские учреждения и другие государственные инстанции
- оформление писем о факте нахождения в живых для подачи в пенсионные фонды
- удостоверение подписей, заверение копий документов, сертификация и оформление апостилей.

Высокое качество, быстрое и надежное исполнение.
более 17 лет в бизнесе Наталья Гончарова



Телефон/факс 425-432-8797
русско-украинская линия 206-618-0716
www.WaTransBureau.com • info@WaTransBureau.com

Zelenska Tetyana

Real Estate Broker

Phone: **(425) 737-5604**
Fax: **(360) 653-8610**
Address: 1027 State Avenue, Suite 102
Marysville, WA 98270
Email: dreamhouse2014@kw.com
www.zelenskatetyana.kwrealty.com

Работаю в команде с 14 профессионалами с многолетним опытом работы на рынке.
Не ждите, пока дом вашей мечты купит кто-то другой, звоните сейчас!

Не получается продать дом?

Я использую самые новые методы для успешной и быстрой продажи недвижимости!



KW Keller Williams/ Real Estate Solutions Group
N.W.R.E. LLC


Eurasia Deli House
ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО,
ПРЕВОСХОДНЫЙ СЕРВИС.
Свежие пироги и беляши
Большой выбор вин
Сувениры и видео
(253) 520-0870
25650 102nd Pl. SE, Kent, WA 98030
SE Kent Kangley Rd
104th Ave SE
SE 256th St.

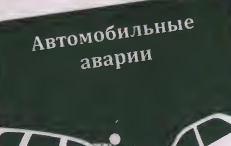

PAINTING
Interior
Exterior
Decorative Faux Finishes
Drywall Repair
Custom Room Design
(425) 503-4810
Serving Seattle area


Y. I. Manchik Insurance Agency LLC
СТРАХОВАНИЕ
SEMI TRUCK
LIMOUSINE INSURANCE
CONTRACTORS INSURANCE AND BONDS
AUTO
HOME
LIFE INSURANCE
Ярослав Манчик
Independent Insurance Agent
Phone: (206) 354-7165
31919 1st Ave South
Suite 204
Federal Way, WA 98003
Independent Insurance Agent
Email: yimanchik@msn.com


Декоративное оформление окон
Продаём шторы.
Принимаем индивидуальные заказы на любые модели штор.
Оформляем детские комнаты.
Эксклюзивное оформление ванных комнат.
Тел. 206-228-9541

ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ







Бесплатная помощь попавшим в аварию



(206) 941-7284

Бесприбыльная организация «ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ» осуществляет совместный с Петтибон-клиниками благотворительный проект по оказанию помощи людям, получившим травму. В большинстве случаев при получении травмы, будь то автомобильная авария или травма, полученная на работе или в общественном месте, можно обойтись без помощи платного адвоката, и здесь вам помогут наши сотрудники в качестве переводчиков, причем абсолютно бесплатно. В случае же, когда это необходимо, помогут также в подборе опытного адвоката.

Doctor of Chiropractic
Dr. Slava Borisenko D.C.

NW Spinal Rehabilitation Clinic, P.S.

Kent Office
(253)520-7531

Everett Office
(425)322-5307

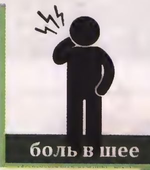






Мы также лечим

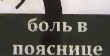
















Кроме того: заболевания позвоночника, межпозвонковых дисков, нервных окончаний, мышц и связок.
При лечении мы применяем самую передовую методику – "Pettibon System™"

worldspinalfitness.com

nwsrc@qwestoffice.net

Kent Office
(253)520-7531
10024 S. E. 240th St., Ste.119
Kent, WA 98031



Everett Office
(425)322-5307
11611 Airport Rd, Ste 103
Everett, WA 98204

Bioptron – домашний доктор

BIOPTRON® LIGHT THERAPY SYSTEM By Zepter Group



предназначен для оздоровления в домашних условиях. Обладает противовоспалительным, противоотечным, обезболивающим действием, благотворно влияет на иммунную систему.

Безопасен, надежен, удобная конструкция и напольная стойка позволяют легко менять положение лампы, направляя свет на любую область тела что доставляет удовольствие от получаемой процедуры светотерапии. Рекомендуется при кожных и простудных заболеваниях, головных болях, мигрени, синуситах, боли в горле, зубной и ушной боли. Используется для снятия болей при артрите, остеохондрозе, межреберной невралгии, спортивных травмах, ускоряет заживление открытых ран, язв, ожогов, эффективен для косметического ухода за кожей, разглаживания морщин, при крупных порах, устранения отёчности под глазами.

Во время и после лечения улучшается самочувствие, настроение, сон, нормализуется артериальное давление.



Система светотерапии БИОПТРОН – запатентованный медицинский прибор со специальным оптическим блоком, который является источником света, схожего с частью электромагнитного спектра Солнца, но без ультрафиолетового излучения. Светотерапия БИОПТРОН может действовать естественным образом, поддерживая регенеративные и восстановительные процессы, стимулируя естественные механизмы выздоровления. При проникновении в ткани свет активирует процесс биостимуляции (т.е. положительно стимулирует различные биологические процессы в организме, и тем самым нормализует его функции).

Создайте микроклинику на дому с помощью лампы Bioptron!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! 916-341-9311

Надежда Э. - независимый консультант и дистрибьютор компании Цептер, Сакраменто, Калифорния



Zepter – это здоровье, престиж и красота!

Питание по системе Zepter позволяет достичь следующих эффектов:

Система пищеварения не травмируется образующимися при высокотемпературном жарении канцерогенами.

Иммунная система в достатке получает биологически активные микроэлементы и избавлена от пищевых аллергенов.

Сердечно-сосудистая система защищена от солей натрия и холестерола и тем самым от развития атеросклероза, гипертонических болезней и их тяжелых осложнений.

Опорно-двигательный аппарат не лишается кальйция и фосфора.

Уникальная высококачественная посуда Zepter изготавливается из хирургической стали по новейшей технологии и имеет пожизненную гарантию.







Уменьшает расход электроэнергии, время приготовления, и следовательно, ваши затраты.

(916) 341-9311
Надежда Э.

Вы можете снизить уровень холестерола в пище, убрать лишние калории и жиры, сохранить в продуктах все витамины, натуральный вкус и аромат! При покупке убедитесь напомнить о возможных дискаунтах и бонусах в виде товара!

Leviticus Music CENTER

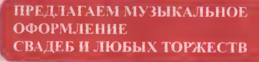
ОБЪЯВЛЯЕМ НАБОР УЧАЩИХСЯ ПО КЛАССАМ:

- Гитара
- Электрогитара
- Бас-гитара
- Фортепиано
- Синтезатор
- Скрипка
- Вокал
- Ударные
- Духовные инструменты

Индивидуальные и групповые занятия, разностороннее музыкальное и творческое развитие для любой возрастной категории.

звоните по телефону:
(425) 345-4591

Вы можете заказать у нас любую заинтересовавшую вас услугу в отдельности или получить полный пакет услуг, при этом сэкономив и время и деньги!





Музыкальная программа на ваш вкус в исполнении профессиональных музыкантов в любом стиле.

Разнообразный музыкальный состав, живое исполнение сделает вашу свадебную программу эксклюзивной, неповторимой и незабываемой.

ПОЛНЫЙ СПЕКТР СВДЕБНЫХ УСЛУГ

- Планирование церемонии
- Сценарий торжества
- Ведущий программы
- Зал с профессиональным комлсктом аудио-аппаратуры световой техники, и компьютерного обсспечения
- Дизайнерское оформление зала (декор, сервировка)
- Изготовление приглашений
- Составление меню на ваш вкус и приготовление пищи
- Изготовление торта, десертов
- Фото и видео
- Услуги официантов
- Услуги wedding planner
- И многое другое

Приглашаем всех женщин!

на встречи женского клуба

“Счастливые женщины”

в русский центр (г. Redmond)

- ОБЩЕНИЕ
- ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
- ГРУППЫ ПО ИНТЕРЕСАМ
- ОБСУЖДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕМ
- АКТИВНЫЙ ДОСУГ
- КУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
- ДРУЖЕСКАЯ АТМОСФЕРА
- ЧАЕПИТИЯ
- ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Адрес: 2011 152 Ave NE Redmond WA 98052



Если Вы желаете получать рассылку о работе Женского Клуба отправьте свой email на

Email: tatyanani@hotmail.com

По всем вопросам обращайтесь по тел.
(425) 208-6383 Екатерина



www.russiancommunitycenter.org

Русский Общественный Центр

в г. Редмонд, Вашингтон

2011 152 Ave NE, Redmond, WA, 98052

Социальный отдел:

Ирина Афичук (253) 569-5515

- Перевод документов и нотариальные услуги
- Доверенности и Апостиль
- Помощь при заполнении иммиграционных бумаг и бумаг на гражданство
- Консультации при травмах на производстве
- Консультации по различным бумажным и социальным вопросам.

Женский Клуб:

Екатерина Пономарева (425) 208-6383

- Группы по интересам
- Встречи со специалистами
- Общение и активный отдых

Детское образование:

Татьяна Ни (425) 343-3731

- Уроки русского языка

Желаете волонтирить? Нужны community hours?

Звоните (425) 343-3731 Татьяна

Email: happywomenclub.wa@gmail.com

European Health Center

Ваши клиники для лечения после автомобильных аварий и несчастных случаев

Детей до 10 лет с нарушениями опорно-двигательной системы мы принимаем бесплатно.

Адвокаты, как и врачи, имеют разную специализацию. Одни занимаются авариями с участием общественного транспорта, другие - с коммерческими траками, третьи - с индивидуальными автомобилями. Мы работаем со многими адвокатскими фирмами Большого Сиэтла. Позвоните нам, и мы Вам порекомендуем правильного адвоката.

Я много лет занимаюсь адвокатской практикой в Большом Сиэтле. Эта клиника всегда предоставляет систематизированную и обоснованную медицинскую документацию по каждому делу. С такими документами легко вести переговоры со страховыми компаниями и представлять дело в суде.

Адвокат, штат Вашингтон.

Мы попадали в аварию два раза. Пераый раз лечились в другой клинике, не можем сказать, что лечение чем-то отличается. Примерно везде все одинакоао. Однако, в первый раз мы получили очень маленькую компенсацию, так как сотрудники клиники не предстааили праaильной документации, а выступать в суде вообще отказались. Во-второй раз мы лечились в European health center. Все лечившие меня специалисты выступали в суде, причем очень обоснованно и совершенстао бесплатно. В результате, мы получили очень хорошую компенсацию. Н езря, все самые лучшие адвокаты всегда рекомендуют эту клинику

Семья, г. Такома

В офисах работает известный специалист по мануальной терапии
Alexander Kozlov, LMP
- лечебный массаж

(206) 898-8409

Bellevue
15650 NE 24th St., Suite D
Bellevue, WA 98008
(425) 747-2801

Everett
12811 8th Ave W., Suite B-103
Everett, WA 98204
(425) 513-6959

Federal Way
32812 Pacific HWY S.
Federal Way, WA 98003
(253) 874-5028



15 АВГУСТА 7PM-9PM
ЖЕРЕБЬЁВКА ПО ФУТБОЛУ
МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ

16 АВГУСТА 12PM-9PM
ТУРНИРЫ
ФУТБОЛ
ВОЛЕЙБОЛ РЕГИСТРИРУЙТЕСЬ 253-267-9670
ВЕЛО-ПРОБЕГ РЕГИСТРИРУЙТЕСЬ 253-670-6188
ВЫСТАВКА СТРАН
"ЭТОТ ПРЕКРАСНЫЙ МИР"

А ТАКЖЕ:
ЛОТЕРЕЯ, МУЗЫКА
БЛЮДА НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ
НАДУВНЫЕ ГОРКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

SAGHALIE MIDDLE SCHOOL
33914 19TH AVE SW FEDERAL WAY, WA 98023
253.334.2222 - WWW.DESNASOCCER.ORG


Free
FRUIT
DELIVERY
Transit
Delivery Schedule:
10722 SE 238 Street, Apt. 104
Kent, WA 98031
Every Day - any time
(253) 266-9448
Alex

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО

WORLD OF TRAVEL

ЗВОНИТЕ НАМ 1-888-887-5599

БЕСПЛАТНЫЙ



AVIA SALE

- KIEV....................$339
- MOSCOW....................$319
- St.Peterburg....................$319
- LVOV....................$439
- TEL-AVIV....................$559
- Kishenev....................$388
- TALLINN/RIGA/VILNUS....................$229
- WARSAW....................$256
- FRANKFURT $380
- Minsk....................$331

VACATIONS

- HAWAII from....................$599
- MEXICO from....................$614
- CARIBBEAN ISLANDS from....................$622
- LAS VEGAS from....................$218
- DISNEYLAND from....................$358
- FLORIDA from....................$474
- КАРЛОВЫ ВАРЫ from....................$987

CRUISES



- 7 NIGHT – CARIBBEAN FROM $293
- 5 NIGHT – MEXICAN RIVIERA FROM $249
- 6 NIGHT – ALASKA FROM $249

1228 147th PL SW, Lynnwood, WA 98087 Phone: 425-787-1377 Fax: 425-710-7528

МЫ ГАРАНТИРУЕМ НИЗКИЕ ЦЕНЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Сценарий собственной жизни

Алла Дамскер

Мы помогаем друг другу реализовывать мечты. Мы не сможем трудиться за других, но способны поддержать их в работе, чтобы и они постепенно начали творить и в конце концов стали мастерами своего дела.
Джулия Кэмерон, «Путь художника»



Двенадцать лет тому назад моя жизнь раскололась на «до» и «после». Взяв две сумки и двоих моих детей, я ушла от человека, с которым прожила двенадцать лет.

(Только сейчас, написав это, подумала, что я, видимо, нахожусь на пороге нового цикла. Отлично!)

На тот момент у меня не было ни денег, ни квартиры, ни внятного понимания, чем же я хочу заниматься. Более того, уход мой был вынужденной мерой, повергшей меня в беспомощное депрессивное состояние. Если вы когда-нибудь тонули, то можете представить себе мое тогдашнее ощущение: «ухожу под воду, как глупо, ухватиться не за что, как же так?!»

Сейчас я — создатель и руководитель школы «Пишу кино», которая существует уже четвертый год, у меня более 200 выпускников. И моя задача, которую я ставлю на каждом первом занятии нового курса, звучит почти так же, как у Гоши из любимого с детства фильма «Москва слезам не верит»: сделать так, чтобы закрутилось то, что до меня не крутилось.

Изменение себя начинается с желания. Желание — это мощнейший импульс к действию. Сколько бы вы ни говорили себе, что вам надо что-то изменить в вашей жизни, вы не сдвинетесь ни на миллиметр, если это «надо» навязано вам модными журналами, успешными друзьями или чрезмерно заботливыми родителями. Иными словами, если это желание не ваше.

Человек — существо по природе ленивое, идущее по пути наименьшего сопротивления. Но жизнь может сделать с вами удивительный кульбит. В драматургии это называется «загнать героя в драматическую ситуацию». Определение этой ситуации таково — ситуация, превышающая возможности характера героя. То есть, у всех нас есть два выбора — двигаться или ожидать пока милосердная жизнь (Бог, Вселенная и вообще, или кто-то еще) заставит нас взять себя за волосы и вытащить из болота.

Мое болото было не самым спокойным и уютным, но я годами предпочитала оставаться в нем, не беря полную ответственность за себя, свою жизнь, жизнь собственных детей. В 28 лет моя пороховая бочка рванула, разнеся все иллюзии в щепки. Положиться мне было не на кого. Я выпутывалась из плена липкого страха перед перспективой умереть голодной смертью вместе с маленькими детьми. Металась между выбором: пойти работать на овощебазу или в секретарши? Теряла время в попытках прислониться к ненадежному мужскому плечу. Сегодня я безмерно благодарна моей внутренней сущности, которая не позволила мне остановиться ни на одной из этих нелепостей. Ведь я всегда могла ТВОРИТЬ. Так я придумала и сотворила мою профессию, мой первый проданный сценарий, мой первый написанный сериал, мои первые организованные курсы.

Учить кого-то тому, чем я увлекаюсь сама — такая идея пришла после очередной работы, за которую я пыталась зацепиться. Эта работа была несомненным опытом и испытанием. Один питерский ТВ-канал пригласил меня вести интеллектуальную игру. Основанием для этого послужила хрустальная сова, которую мне присудили на финальных играх «Что?Где?Когда?» в 2000 году. Но появление мое на канале именно в тот момент было фактически случайным. Меня делегировали добрые подруги представить сочиненный нами проект одного ТВ-шоу. Идея сумасбродная. Но, как мы помним, импульсом ко всему служит желание.

Проработав на телевидении более пяти лет, я пришла к выводу, что исчерпала себя в качестве ведущей и автора программ. Мне это больше не было интересно. Суета сует утомила и, хотя на ТВ были созданы очень важные для меня программы (я в первый раз в нашей стране сделала программу о донорстве крови, о психиатрических детских диагнозах, о больных и ненужных никому умирающих детям...), но мне хотелось большей глубины, другой вовлеченности в процесс, иного качества авторства. Трагедии, о которых я пыталась рассказывать в телевизионном формате, требовали более детального рассмотрения.

Когда я захотела писать кино, поняла, что это именно то, о чем я хочу говорить с другими людьми, чем я могу делиться с ними. В качестве педагога я начинала с бесплатных мастер-классов, прошла через разные частные школы, государственный вуз СПбГУКиТ, где преподавала на двух кафедрах: журналистики и сценарного дела, как дополнительного образования. Затем я организовала свои курсы «Пишу кино».

Преподавание — это очень важная часть моей жизни. Да, конечно, я занимаюсь с учениками не только сценарным мастерством. Это интенсивный психологический тренинг по обретению дороги к себе. Сценарист может писать только о том, что у него болит, или он врет, штампуя клише и выдавая шаблоны. Я не ставлю перед собой задачу сделать из каждого приходящего ко мне ученика сценариста, но пытаюсь в каждом пробудить энергию изменения сценария собственной жизни.

Теперь я просто дам те советы, которые сработали лично для меня в моей жизни. Это не означает, что они сработают у вас, но желание делиться опытом лежит в основе выживания вида, поэтому оно нам так присуще. Возможно, кого-то мой путь вдохновит. Вдохновение — прекрасная аффирмация для нашей жизни.

1. Перестаньте рассчитывать на кого-то. Никто вам не поможет. С этой отправной точки стоит начинать движение. Как сказал Дзиро Оно — 85-летний повар-сушист, владелец небольшого ресторана на окраине Токио, которому присуждены все звезды Мишлен: Откажитесь от «плана Б». Если у вас есть план к отступлению, вы не продвинетесь на пути к своей цели. Почему? Потому что вам есть куда отступать. Решитесь идти по пути самурая — или цель, или смерть. Интересно, что готовность к потере раскрывает бесчисленное количество вариантов Вселенной. Когда я решила стать сценаристом, на моем счету не было никаких сбережений, у меня не было страховочного троса в виде дотаций со стороны. Никто, кроме меня, не мог бы содержать моих детей, обеспечивая им пропитание и образование, покупать им обмундирование для занятий фехтованием или обеспечивать наличие скрипки немецкой мануфактуры начала прошлого века. То есть, от моего решения зависела не только моя жизнь, но и жизни еще двоих людей. И это был мой выбор: отказаться от парализующего страха и наполниться бесстрашием идти до конца.

2. Гуру не существует. Есть профи, у них стоит учиться. Любые знания стоят денег или иных ресурсов, которыми вы должны обладать, чтобы их получить. Для начала я попыталась: я написала сценарий. Затем я нашла мастера, у которого мне было важно сверить ориентиры. Потом, я заработала денег на посещение его курса. Это были последние деньги, заработанные на прежней работе. Их я вложила в образование. Отсюда вытекает третье правило.

3. Инвестиции в себя необходимы. За последние пять лет, что я занимаюсь сценарным мастерством, я посетила различные мастер-классы и семинары с самыми известными сценарными преподавателями и деятелями мировой киноиндустрии. Каждый раз, когда вставал вопрос о круглой сумме, которую нужно потратить на поездку и оплату этих курсов, я принимала решение в пользу учебы, а не экономии средств. Каждый раз это давало толчок к следующему этапу развития, установлению новых связей, более глубокому постижению профессии.

4. Идей великое множество, но писать стоит только о том, что у тебя реально болит. Как сказал Френсис Форд Коппола, «Сценарий — это вопрос, на который я хочу найти ответ». Каждый раз, когда у передо мной вставал вопрос, ответ на который был неоднозначен, выбор неочевиден, я пыталась исследовать его с помощью творческой трансформации. Психологи утверждают, что сценарий — это диагноз. Так оно и есть. Моя боль, темная сторона души, страхи, обиды были отработаны во многом благодаря созданию сценариев, которые писались не на заказ.

5. Делитесь. Как только тебе становится чуть легче дышать, поддержи другого, передай ему часть того ресурса, которым ты теперь обладаешь. В моем случае возникли курсы сценарного мастерства «Пишу кино», мои любимые ученики. Их отзывы можно почитать на моем сайте pishukino.ru. Там они пишут, что приход на курсы изменил их жизнь. Так что цепочка запускается дальше — цепочка вдохновения.

6. Границ нет. Когда много слушаешь тех, кто варится в том же бульоне, что и ты, тебе кажется, что все уныло и безнадежно: продюсеры гнобят сценаристов, кинематограф загибается, проникнуть наверх невозможно, кругом свои да наши и т.п, и т.д. Наплюйте и заткните уши свои от прослушивания этой бредятины. Никто не знает, что на самом деле возможно именно для вас. И никто не посмеет вас остановить. Наберитесь наглости делать то, что вам нравится. Сегодня я подумала бы десять раз, открывать ли мне сценарный курс. Ведь чем больше знаешь, тем больше сомнений. Сделав это тогда, я была безудержно наглой, за что себе безмерно благодарна.

7. Овладевайте ремеслом. Быть собой, искать свой голос, извлекать свою боль — это все да. Но если вы будете делать это, как дилетант и графоман, вы не сможете уважать сами себя. Опорой в этом пути служит количество реализованного, признанного, сделанного. Я пишу кино для людей, я верю, что его увидят разные люди, и разделят со мной поиск ответов, и откликнуться своим пониманием на мои вопросы. Это наш обмен, наше единение. Просто я делаю это через кино.



Напитков из алоэ много, но
Aloe vera King один!

ТОЛЬКО OKF ALOE VERA KING
- содержит 30% органических сортов алоэ (мякоть и желе);
- не имеет искусственных добавок и красителей;
- производится только из натуральных продуктов;
- без добавления сиропа кукурузы или концентратов.

Натуральная уникальность этого напитка отмечена призами и наградами в разных странах на протяжении многих лет.

Покупайте ALOE VERA KING в магазинах вашего города и почувствуйте разницу!






facebook.com/AloeVeraKingDrinks

NO preservatives **NO** artificial flavors **NO** GMO **NO** artificial coloring **NO** corn syrup